—श्री गिरीश एक साथ समावेश

दो शब्द

भोजन बनानेकी विधि पर अबतक कई ग्रन्थ निकल चुके वे सब अपना-अपना खास स्थान रखते हैं। पर ऐसी ़ जिसमें सब तरहके भोजन बनानेकी विधिके साथ-साथ र्थोंके गुण तथा पथ्यापथ्यका भी विचार किया गया हो में नहीं आई। इस पुस्तकके लेखक श्री गिरीशचन्द्रजी ने इसे सांगोपांग बनाने के इस अभावको दूर करनेमें परिश्रम किया है।

यों तो जोशीजीने और भी बहुतसे ग्रन्थ रचे हैं। पर न शास्त्रपर उनकी यह रचना अद्वितीय हुई है।

हमारे देशमें शाक-भोजियोंके बनिस्पत आमिष भोजियोंकी संख्या ही अधिक है। इसलिये इस तरहकी पुस्तकमें उस विषय-का समावेश न करना पुस्तकको पूर्ण नहीं समझा जा सकता। इसलिये इस पुस्तकमें दोनों तरहकी विधियां विस्तार सहित दी गई हैं जिससे यह सबके कामकी चीज बन गई है।

यह संभव है कि निरामिष भोजियोंके इस तरह दोनों विधियोंके एक साथ रहनेसे कुछ आपत्ति हो, पर जिस तरह हमारे धर्म ग्रन्थोंमें सभी तरहके विषयोंका एक साथ समावेश

रहने पर भी हम सभी विचारोंके लोग उनसे लाभ उठा लेते हैं। उसी तरह ऐसे ग्रन्थोंसे भी हमें अपने मतलबकी बातें जान लेनेमें कोई हानिकी संभावना नहीं होनी चाहिये।

विनीत—

—प्रकाशक

विषय-सूची

रोटी

—

दाल

विषय	पृष्ठ	विषय	

भात

खिचड़ी

दलिया

कढ़ी

शाक-तरकारी

रायता

पराठा

पूरी

कचौड़ी

लूची

खीर

पायस

मिठाई

पकौड़ी

दूध

चटनी

मुरब्बा

शबरत, आइस्क्रीम, कुल्फी

पथ्य प्रकरण

—

रोग विशेषमें पथ्यापथ्य

पदार्थोंके गुण

आमिष प्रकरण

अंडा

—

विषय पृष्ठ विषय पृष्ठ

मांस

—

केटलेट, चप वगैरह

शोरवा और पुडिङ्ग

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ

पुलाव

—

इसी विषयकी

एक

और कम दामकी

पुस्तक

जेवनार

भी है।

आदर्श पाक विधि

विषय प्रवेश

सारा संसार रोटी खाता है, यद्यपि उसके रूप तथा पकानेकी पद्धति भिन्न है। रोटीके विश्वप्रिय होनेका कारण यह है कि यह अन्य खाद्योंकी अपेक्षा विशेष लाभदायक तथा पौष्टिक है। हम रोटी, फुल्के, पूरी, परोंठेके रूपमें इसका सेवन करते हैं, अन्य पाव-रोटी, डबल-रोटी, बिस्कुट आदिके रूपमें। जैसे रोटियोंके भिन्न-भिन्न रूप हैं और उनके बनानेके तरीके भिन्न-भिन्न हैं उसी प्रकार जिन अनाजोंसे रोटी बनती है, वे भी भिन्न-भिन्न रूप, स्वाद और गुण वाले हैं। पहले अनाजको छांट फटककर साफ कर लिया जाता है और फिर उसे घरमें चक्कीमें पीस लिया जाता है अथवा पनचक्कीपर पिसवा लिया जाता है। साधारणतया आटेको छान लिया जाता है और चोकर निकाल लेनेके बाद आटेकी रोटी बनाई जाती है, किन्तु आज-कल लोगोंकी धारणा है कि आटेको छानना नहीं चाहिये, क्योंकि चोकरके रूपमें अनाजका पौष्टिक अंश निकल जाता है। यह मत ठीक है, साथ ही यह भी ठीक है कि पुराने ढंगसे हाथसे चक्कीमें पिसा हुआ आटा बिजली-की चक्कीमें पीसे हुए आटेकी अपेक्षा अधिक पौष्टिक होता है।

जो लोग आटा नहीं पिसवा सकते वे पिसा हुआ आटा मोदीके यहांसे खरीद लाते हैं किन्तु कुछ विश्वासी ईमानदार दूकानदारों के अलावा बाकी लोग गेहूंके आटेमें दूसरे सस्ते अनाज गुण्डी आदिका आटा मिला देते हैं। जहांतक सम्भव हो पनचक्की या मशीनसे पिसा हुआ आटा नहीं खाना चाहिये। आटा छानने का कारण यह है कि उसकी रोटी जरा मुलायम और देखनेमें अच्छी होती है, पर यह समझ लेना चाहिये कि भोजन शौकीनी के लिये नहीं, जीवनके लिये आवश्यक वस्तु है। यह बिलकुल सच है कि मोटे आटेकी रोटी, शीघ्र पचनेवाली, जायकेदार और जीवनी शक्ति देनेवाली होती है।

जिस प्रकार आटा अच्छा होना आवश्यक है उसी तरह यह भी जरूरी है कि वह खूब अच्छी तरह गूंधा जाय ताकि उसकी रोटी ठीकसे सिक सके और कहींसे कच्ची न रहने पावे। आटेको सानकर पानीमें भिगोकर घन्टा, आधा घन्टा रख देना चाहिये, फिर पानी फेंककर खूब अच्छी तरह गूंधना चाहिये कि उसमें लस आ जाय। लसदार आटेकी रोटी खानेमें स्वादिष्ट होती है।

आटा गूंध लेनेके बाद रोटी बेलनेका नम्बर आता है, यह भी एक कला है जो अभ्याससे आजाती है, किन्तु बहुतसी लापरवाह बहनें इस तरफ बिलकुल ध्यान नहीं देतीं और मोटी, पतली, टेढ़ी, मेढ़ी जैसी रोटी बनती है बना डालती हैं। भोजनमें रुचि प्रधान चीज है। यदि भोजन देखनेमें ऐसा हुआ कि खानेकी रुचि नहीं हुई तो पैसा और परिश्रम व्यर्थ समझना चाहिये,

फिर यदि कोई खा भी ले तो उसका गुण बिलकुल नष्ट हुआ समझना चाहिये। इसलिये रोटीको हर तरफसे बराबर बेलना चाहिये। वह कहींसे मोटी, कहींसे पतली न हो और उसके किनारे इधर-उधर निकले हुए न हों। रोटीको तवेपर सेकनेके बाद फिर उसे अंगारोंपर सेकना चाहिये और बराबर उलटते-पलटते रहना चाहिये, ताकि सब तरफसे सिक जाय और जले नहीं। लकड़ीका धुंआ या लपट भी रोटीमें न लगना चाहिये।

ऊपर बताया जा चुका है, कि रोटियां भिन्न-भिन्न अनाजोंकी बनती हैं। इन अनाजोंमें गेहूं मुख्य है। इसे संस्कृतमें गोधूप कहते हैं। मनुष्य जातिकी तरह ही गेहूंका इतिहास भी बहुत पुराना है। अपने श्रेष्ठ गुणोंके कारण ही गेहूं संसारका प्रधान खाद्य पदार्थ है। गेहूंके गुण ये हैं—यह मीठा, पौष्टिक, भूख मिटानेवाला, वीर्य वर्द्धक और रुचिकर कहा गया है।

जौ—पथ्य है, हल्का और कान्ति, बल, वीर्य बढ़ानेवाला तथा पाचक है।

बाजरा—गर्म है, भारी है, देरमे पचता है, बल देता है, पुष्ट करता है।

मकई—हल्की, मीठी, पाचक और पेशाब लाने वाली है।

जुआर—ठण्डी, कफ वर्द्धक और भूख घटानेवाली है।

इसके सिवा चनेकी रोटी भी बनती है। मटर आदि का आटा भी रोटी बनानेमें व्यवहृत होता है।

रोटी

रोटी बनानेके तीन भारतीय तरीके हैं, आटा गूंधकर चकले पर बेलनसे बेलकर अथवा दोनों हाथोंकी हथेलियोंमें पीट-पीटकर फैलाकर, और हाथोंमें पानी लगाकर बढ़ाकर। इसे हाथ पाथी, पानी पाथी और बेली रोटी कहते हैं। आटेकी लोई बनाकर उसे बेलनेके पहले चकलेको घीसे चुपड़ लेना चाहिये, पर अधिकांश स्त्रियां परोठा बनानेमें ऐसा करती हैं, रोटी बनाते समय तो वे आटेका पलेथन लेकर ही रोटी बनाती हैं। पलेथन ज्यादा नहीं लेना चाहिये और बेलकर रोटी बनानेवाला आटा न ज्यादा पतला हो न ज्यादा कड़ा। कड़ा हो तो पानी और पतला हो जाय तो आटा डालकर ठीक कर ले। तवेपर दोनों तरफ रोटी सिक जाय तब उसे अंगारोंपर सेकना चाहिये। मोयन लेकर जो रोटी बनाई जाती है वह भी अधिक नहीं खाती। गेहूंके आटेमें बेसन मिला देनेसे रोटी भी ज्यादा सोख्ती है। सेकनेके बाद रोटीमें घी लगा लेना चाहिये। किन्तु जो लोग मांस खाते हैं रोटी नहीं चुपड़ते तथा बहुतसे आदमी दालमें घी डाल देते हैं और रोटी रूखी ही रखते हैं।

फुल्का

छोटी-छोटी लोईसे जो पतली और मुलायम रोटी बनती है उसे फुल्का या चपाती कहते हैं। मुलायमियत ही इसका प्रधान गुण है। यह पतली होनेके कारण खूब अच्छी तरह फूलती है, शायद इसीलिये इसका नाम फुल्का रखा गया है।

बाटी

किसी अवसर विशेषपर बगीचे आदिमें जानेपर या बर्सातके दिनोंमें घरपर भी बाटी बनाई जाती है। बाटी अंगारोंपर नहीं सेकी जाती बल्कि कण्डोंकी आँचपर पकाई जाती है। कण्डोंको पहले सुलगाकर, छोड़ देना चाहिये और फिर आटेको गूँधकर उसकी मोटी-मोटी टिकिया बना लेना चाहिये। जब कण्डोंका धुआँ निकल जाय तब राखपर बाटियोंको बिछा दे और ऊपर भी राख रख दे उसके ऊपर कण्डे रखे। इस प्रकार बाटी पकावे, एक तरफसे पक जानेपर उलटकर दूसरी तरफ पकावे। जब बाटी फूल जाय लाल तथा कड़ी हो जाय तब समझना चाहिये कि बाटियाँ पक गयीं अब थोड़ी देर सिर्फ गर्म राखमें दबाकर रखनेके बाद एक बाटी राखसे निकालता जाय और गमछे या कपड़ेसे पोछकर घीके कटोरेमें डालता जाय। ये बाटियाँ घी बहुत सोखती हैं, बाटियोंमें घी जितना ज्यादा होगा, उनका स्वाद उतना ही अच्छा होगा। बाटियाँ दाल, तरकारी तथा चटनीके साथ खायी जाती हैं। इन बाटियोंको

चूरकर घी और चीनी मिलाकर रख लेते हैं जिसे चूरमा कहते हैं, इस चूरमेके लड्डू भी बनाये जा सकते हैं। इसके साथकी दालमें नीबू निचोड़ लेनेसे खानेका स्वाद बढ़ जाता है।

जौ की रोटी

जौ को ओखलीमें कूटकर उसकी भूसी अलग कर ले और फिर आटा पीस ले या पिसवा ले। जौ के आटेकी रोटी हल्की और शीघ्र पचने वाली होती है, इसीलिये इसे पथ्य कहते हैं।

मिस्सी रोटी

गेहूँके आटेमें बेसन और नमक तथा मिर्च और जीरा मिलाकर जो रोटी बनाई जाती है उसे मिस्सी रोटी कहते हैं। यह खानेमें स्वादिष्ट होती है। केवल चनेके आटेकी बनिस्पत बेसन और गेहूँकी रोटी अच्छी होती है। इस रोटीमें घी भी खूब लगता है।

चनेकी रोटी

चनेकी रोटीमें घीका मोयन जितना ज्यादा दिया जायगा, रोटी उतनी ही अच्छी होगी, यहाँतक कि सेर भर आटेमें पाव भर घी तकका मोयन दिया जा सकता है। चनेकी दालके बेसनमें घी, दही, पिसा हुआ जीरा, नमक और अजवाइन डाले और खूब गूँधे। धीरे-धीरे पानी डालता जाय, और गूँधता जाय, जब तक आटेमें लस न आ जाय तब तक गूँधते रहना चाहिये। फिर

आटेकी लोई बनाकर बेल ले या हाथ पाथी अथवा पानी पाथी रोटी बना ले और तवेपर सेककर अंगारों पर खूब सेके, जब खूब अच्छी तरह सिक जाय तब उसमे अच्छी तरह घी डाले। चनेकी रोटी खटाई, दही, अचार या मिर्च अथवा चटनीके साथ खूब अच्छी लगती है। मूलीके कतलोंके साथ भी यह रोटी खायी जाती है। बिना दही मिलाये भी इसकी रोटी बनायी जाती है, यह उतनी स्वादिष्ट नहीं होती।

बाजरेकी रोटी

राजपूताने और मारवाड़ तथा पंजाबके कुछ हिस्सोंमें बाजरे का विशेष व्यवहार होता है। इस आटेमें भी चनेका आटा मिलाया जाता है। सिर्फ बाजरेकी रोटी भी बनती है। इस आटाको गूंधते समय पानी खूब सावधानीसे डालना चाहिये। इसकी रोटी हथेलीपर ही बनाई जाती है। यह रोटी भी खूब घी मांगती है। घी नहीं देना हो तो दही या मठेके साथ खाना चाहिये।

बेंझराकी रोटी

बेंझरा दो तरहका होता है। एक तो मटर, चना, जौ, दूसरा जौ, मटर। इसकी रोटी तीनों तरहसे बन सकती है। दालके साथ ही यह रोटी विशेष स्वादिष्ट मालूम पड़ती है।

सतनजेकी रोटी

सात अनाजों—गेहूँ, जौ, चना, मटर, उरद, मूंग, सोबिया

को मिलाकर, पिसकर जो रोटी बनायी जाती है उसे मतानजी रोटी कहते हैं। इसी प्रकार जौ और गेहूँ तथा गेहूँ और चना या गेहूँ तथा उरद साथ पिसकर उनकी रोटी बनायी जाती है। गेहूं और उरदके आटेमें अजवाइन, जीरा, नमक, और लाल मिर्च और कभी-कभी अदरखके टुकड़े भी डाले जाते हैं।

उरदकी रोटी

यह रोटी स्वादिष्ट और बल वर्द्धक होती है। छिलके सहित उरदकी बनिस्बत उरदकी दालके आटेकी रोटी अधिक अच्छी होती है। इस आटेमें भी अजवायन, जीरा, नमक और लाल-मिर्च मिला लेना चाहिये तथा मोयन कुछ विशेष देना चाहिये। इस रोटीको भी चनेकी रोटीकी तरह खूब सेंकना चाहिये।

ज्वार और गेहूंकी रोटी

यह रोटी गेहूंकी तरह ही बनायी जाती है।

गेहूं और मूंगकी रोटी

उरदकी रोटी की तरह इसमें भी मोयन ज्यादा देना चाहिये।

मक्केकी रोटी

इसकी रोटी गेहूंके आटे की तरह ही बनायी जाती है।

भरमा रोटी

जैसे कचौरीमें तरह-तरहकी चीजें भरी जाती हैं, उसी तरह

इस रोटीमें भी कई तरहकी चीजें भरी जाती हैं। चना, मूंग, उरद, मेथी, आलू, गोभी, मूली आदि भरकर भरमा रोटी बनायी जाती है।

जो दाल रोटीमें भरना हो उसे पहिले भिगों देना चाहिये, फिर धोकर छिलके निकालकर पीस लेना चाहिये। अब इस पीठीमे धनियां, गर्म मसाला, मिर्च, नमक, हींग मिला लेना चाहिये। और आटेको गूंधकर उसकी लोई काटकर, हरएक लोईमें अन्दाजसे पीठी भरकर होशियारीसे बेलकर पकाना चाहिये। रोटी टूटने न पावे इसका विशेष ध्यान रखना चाहिये।

अगर आलू, गोभी, मटर आदि भरना हो तो पहले इन चीजोंको उबाल ले और फिर मिर्च, नमक, गर्ममसाला आदि मिला कर पीठीकी तरह आटेकी लोईमे भरकर रोटी बना ले।

चनेकी दालकी रोटी

पहले दालको भिगोकर रखे, फिर धोकर पीस ले और मसाले मिला दे या दालको छौंककर मसाले मिला दे और फिर उसे आटेकी लोईमे भरकर रोटी बना ले।

मेथीकी रोटी

मेथी, वथुआ या पालक उबाले और उवल जानेपर पानी निचोड़कर पीस ले तथा मसाले मिलाकर लोईमे भर दे तथा रोटी बना ले। इसमे हींग अवश्य डालना चाहिये।

आलूकी रोटी

मेथी आदिकी तरह ही आलू उबाल ले और घी मसालेके साथ पीस ले तथा आटेकी लोईमें भर कर रोटी बना ले।

मटरकी रोटी

इसी प्रकार मटर उबाल ले या मटरको पहले पीस ले फिर छौंककर मसाले डाल ले और गल जानेपर उतार ले फिर इसे आटेकी लोईमें भर कर रोटी बना ले। इच्छा हो तो इसके साथ आलूकी पीठी भी मिलाई जा सकती है।

चूरमा

रोटीको चूरकर घी और चीनी मिलाकर जो पदार्थ बन जाता है उसे चूरमा कहते हैं। चूरमा रोटी या पूरी तथा परोठे का बन सकता है। बाटीका चूरमा बनता है यह पहले ही बतलाया जा चुका है। बाजरेकी रोटीका चूरमा विशेष स्वादिष्ट होता है।

खमीर

खमीरी रोटियां विशेष रुचिकर होती हैं, यहां तक कि जो इन रोटियोंके खानेके अभ्यासी हो जाते हैं, उन्हें दूसरी रोटी अच्छी ही नहीं लगती। खमीर बनानेकी कई विधियां हैं, जिनमें एक यह है—

आधा पाव मैदा, आधा छटांक दही, एक माशा इलायची,

आधा जायफल, छ माशा सोडा, एक तोला शक्कर इन सब चीजोंको एक साथ मिलाकर किसी वर्त्तनमें खूब फेटे। जब सब चीजें एक रस हो जायँ और पानी छोड़ते ही खमीर उसके ऊपर तैरने लगे तब समझना चाहिये कि खमीर तैयार हो गया नहीं तो कुछ देर और फेंटे।

दूसरी विधि—चार मासे सौंफ, आधा छटांक दही, आधा छटांक शक्कर, पावभर मैदा। इन सब चीजोंको भी ऊपरकी विधिसे खूब अच्छी तरह फेटे। इसके बाद कमसे कम चौबीस घण्टे तक ढँक कर रख दे।

तीसरी विधि—पाव भर मैदा, आधा पाव दूध, एक तोला चीनी, छ माशे सौंफ इन सबको खूब फेटे और दो दिन बाद काममें लावे।

खमीरी रोटी

अब खमीरी रोटी बनानेकी विधि सुनो। एक सेर मैदेकी रोटी बनाना हो तो दो तोला खमीर, पावभर दूध, दो तोला मिश्री, आधा पाव घी थोड़ासा नमक लेकर इन सब चीजोंको खूब मिलावे। आटा गूधनेके बाद लोई बना ले और फिर बेलकर रोटी बना ले। यह रोटी अधिक आंचमें सेकनी चाहिये। रोटीको बारबार उलटते रहना चाहिये ताकि जले नहीं और दूसरी तरफसे कच्ची न रह जाय। सिक जानेपर चुपड़ ले।

दूसरा तरीका—इसका दूसरा तरीका यह है कि एक सेर आटेमे एक छटांक खमीर मिलावे, फिर आटेमें एक तोला नमक

मिलावे और सेर भर दूधमें अच्छी तरह गूंधे। जब अच्छी तरह गूंध जाय तब दो घण्टे तक रख दे। दो घण्टे बाद फिर गूंधे, बस फिर लोई बनाकर पलेथनके साथ रोटी बना ले और खूब लाल सेक ले। जब अच्छी तरह सिक जाय तब घी से चुपड़ ले।

तीसरा तरीका—एक सेर मैदामें एक छटांक खमीर मिलाकर अच्छी तरह सानें फिर दूधसे इसे गूंधे, फिर इसमें आधा पाव घी मिलावे और खूब दबादबाकर गूंधे, सब घी इसमें मिल जाना चाहिये। इसमें परिश्रम तो बहुत पड़ता है किन्तु इस परिश्रमका फल बहुत ही मधुर होता है। फिर इसकी छोटी-छोटी रोटियां बना ले और हरएक रोटी फासलेपर थालीमें फैलाता जाय। जब सब रोटी बन जाय, तब दूसरी थालीसे ढक दे। अब नीचे अंगारे रखकर ऊपर थाली रख दे और ऊपर भी अंगारे रख दे। इसमें फूलकी थाली न हो इसका ध्यान रखना चाहिये। रोटी कुछ देर बाद खोलकर देख ले यदि रोटियां सिक कर लाल हो गयी हों तो ठीक है नहीं तो फिर ढककर रख दे। जब रोटियां सिक जायँ तो उन्हें निकाल ले और घी से चुपड़ ले।

खमीरकी रोटी बनानेके लिये तन्दूर सबसे उपयुक्त स्थान है, क्योंकि तन्दूरमें रोटी बहुत अच्छी तरह सिकती है, पर तन्दूर न हो तो ऊपर लिखी विधियोंसे काम निकालना चाहिये। इन रोटियोंकी उत्तमता खमीरकी अच्छाईपर निर्भर करती है। इस लिये खमीर पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

दाल

दालका महत्व भारतमें इतना अधिक है कि उसका नाम रोटीके पहले आता है, लोग दाल-रोटी बोलते हैं, बनाते भी पहले ही हैं। दाल बहुत ही उत्तम खाद्य है, दाल रोटी खाने वाले मास भोजियोंसे किसी भी तरह कमजोर नहीं रहते।

दाल कई तरहकी होती है, जिनमें मूंग, मोठ, अरहर, उरद, चना, मटर, खेसारी, मोथी, लोबिया, मसूर आदि प्रधान हैं।

चावल, गेहूं, या जौ की अपेक्षा दाल अधिक पुष्टिकर है। किन्तु कच्ची दाल गुणकारी नहीं होती तथा जिसमें दालका अंश नाम मात्रका और पानी ही पानी रहता है, वह दाल भी अच्छी नहीं होती। दाल अच्छी तरह घुली हुई गाढ़ी होनी चाहिये।

दो तरहकी दाल बनाई जाती है। एक कच्ची और दूसरी भुनी हुई, इसके अलावा दो प्रकार और हैं छिलकेकी और बिना छिलके की। अधिकतर बिना भुनी दाल ही बनाई जाती है। बहुत पुरानी दालमें यह अवगुण आ जाता है कि वह जल्दी नहीं गलती। इसलिये अच्छी दाल ही लेना चाहिये। दालमें

हल्दी, मिर्च, नमक, धनियां, जीरा, हींग, अदरख, गर्म मसाला, मीठा, घी, गुड़, तेल, प्याज, लहसुन आदि रुचिके अनुसार डाला जाता है। इसके अलावा आलू, परवल, बैंगन, मूली आदि भी दालकेसाथ पकाई जाती हैं। उरदकी दाल सब दालोंसे देरमें गलती है और उसमें गर्म मसाला, अदरख आदि भी अपेक्षाकृत अधिक डाला जाता है। दाल, रोटी और भात दोनोंके साथ खायी जाती है। चावल और दाल मिलाकर जो पदार्थ बनता है उसे खिचड़ी कहते हैं। रोगीके लिये मूंगकी पतली दाल पथ्य है। कुछ प्रान्तों में साबूत मूंग, मोठ, मसूर आदिकी दाल खायी जाती है। मूंग, मोठ, उरद आदिके दालका छिलका निकालनेका तरीका यह है कि उसे रातमें पानीमें भिगो दिया जाता है और सवेरे मलकर छिलका अलग कर दिया जाता है।

दाल बनानेका साधारण तरीका

दाल बनानेका साधारण तरीका यह है कि उसको पहले बीन लेना चाहिये, फिर आग पर अदहन चढ़ा दे और जब पानी उबलने लगे, तब हथेलीमें थोड़ा सा घी लगाकर उससे दालको चुपड़ कर डाल देना चाहिये, तथा नमक और हल्दी अन्दाजसे डालकर ढक दे, थोड़ी देर बाद उफान आयगा और दालमेंसे फेन निकलेंगे, उन्हें चम्मचसे निकाल कर फेंक दे। जब फेन निकलने बन्द हो जायं तब ढक दे और कुछ देर बाद देखे कि दाल गली या नहीं, दाल गल गयी हो तो धनियां, मिर्च, मसाला आदि डाल दे और चम्मचसे अच्छी तरह घोट दे।

डालकर खूब पकने दे और पक जानेपर छौंक देकर तैयार कर ले।

बादशाही दाल

धोआ मूंगकी दालको घीमें भूनकर उतार ले, फिर उसी बटलोईमें अदहन चढ़ावे और जब पानी उबलने लगे तब उसमें दाल डालकर ढक दे, इसके बाद नमक और हल्दी डाल दे तथा अमिया छीलकर काट कर डाल दे और ढक दे। जब दाल गल जाय तब उसमें अनार या अंगूरके दाने डाल दे और सब मसाले डालकर बन्द कर दे। जब दाल और पानी बिलकुल मिल जाय तब बाकी सब मसाले डाल कर उतार कर अंगारों पर रखे और दूसरी तरफ एक कटोरीमें आधा पाव घी डालकर गर्म करे और घी जब लाल हो जाय तो उसमें हींग, लौंग, तेजपात, जीरा, अदरख आपत्ति न हो तो प्याज डाल दे और जब सब मसाले सुर्ख हो जायं तो कटोरीका घी मसाले सहित दालकी बटलोई में डाल दे और तुरत ढक दे फिर चम्मचसे इस प्रकार मिलाये कि घी दालपर दिखलाई नहीं पड़े। यह दाल अत्यन्त स्वादिष्ट और पुष्टिकर है।

अरहरकी दाल

अरहरकी दाल की विधि भी मूंगकी दालकी तरह ही है। पानी गर्म करके दाल उसमें छोड़ दे और फिर नमक तथा हल्दी, सीझ जानेपर सब मसाले छोड़ कर ढक दे और तैयार हो जाने

पर छौंक दे दे। इसमें विशेषता यह है कि फागुन-चैतमें कच्ची अमिया कचटाकर दाल बनानेसे यह दाल बहुत स्वादिष्ट बनती है।

आलू अरहर

जिस प्रकार ऊपर बतलाया गया है कि अरहरकी दालमें अमिया डाली जाती है, उसी प्रकार इसके साथ, आलू, बैंगन, परवल, गोभी आदि भी पकाया जाता है। दालके साथ तरकारी मिला देनेसे उसमें तरकारी और दाल दोनोंका स्वाद मिलता है। जो भी तरकारी दालके साथ बनानी हो उसे काट कर धो कर दालके साथ ही डाल देना चाहिये नहीं तो कच्ची रह जानेका डर बना रहेगा।

दूसरी विधि—अरहरकी दाल पानीके साथ उबाल ले और पानी फेंककर दाल अलग रख दे, फिर अदरख कूटकर उसका रस निकाले और इस रसमें एक नीबूका रस मिला दे, अब दालको घीमें भून ले और भुन जानेपर उसमें अदरख और नीबूका रस मिला दे फिर इसमें पानी छोड़कर ढक दे। थोड़ी देर बाद नमक और कालीमिर्च तथा पिसा हुआ धनियां डालकर दालको घोट दे। इसके बाद बघार देकर उतार ले।

चनेकी दाल

पटनैया दाल लेकर साफ कर ले और पानीमें भिगोकर रख दे, फिर अदहन आगपर चढ़ा दे और जब पानी उबलने लगे

तब दाल डाल दे। इधर दूसरे बरतनको आगपर चढ़ाकर उसमें घी छोड दे, घी गर्म हो जानेपर गर्म मसाला और तेजपात भून ले, फिर इसमे सब मसाला, दही, मलाई, नमक आदि डालकर खूब चलावे, जब सब चीजें भुनकर लाल होजायँ तब दाल इसमे ढाल दे। अब दाल यदि गाढ़ी हो तो दालका पहले-का पानी इसमें छोड़ दे। जब दाल आदि चीजें मिल जायं और यदि इच्छा हो तो प्याज, लहसुन या लालमिर्चका छौंक दे दे।

चनेकी दाल सूखी

अदहन चढ़ाकर दाल उबाल ले, इसमें पानी इतना डाले की दाल जबतक गले पानी भी जल जाय, दाल गलनेपर भी पानी रह जाय तो पानी जला डाले। अब इसमें नमक, काली मिर्च, जीरा पीसकर डाल दे और नीबूका रस भी मिला दे। उतारनेके पहले थोड़ासा घी मिलाकर चला दे।

चनेकी दाल

दाल बनानेके पहले दो घण्टेतक भिगोकर रखे. फिर रगड़कर धोले और पानी निकाल दे। बटलोईमें घी डाले, गर्म होनेपर हींग, जीरा, लालमीर्चके टुकडे, तेजपात डालकर भूने, भुनजाने पर दाल ढाल दे और ऊपरसे नमक तथा हल्दी छोड़ दे। जब दाल गल जाय तब उतार ले और अमचूर या नीबू डाल दे।

चनेकी दाल और तरकारी

चनेकी दाल भिगोकर रखे, बनानेके समय धो ले और घीया,

लौकी, बैंगनमेंसे कोई चीज काट ले और दालमें मिला दे, फिर चूल्हेपर बटलोई चढ़ाकर घी डाले, घी गर्म होनेपर गर्म मसाला डालकर भून ले तथा भुनजानेपर दाल और तरकारी डालकर ऊपरसे नमक हल्दी तथा आवश्यकतानुसार पानी डालकर ढक दे। खूब उबलनेके बाद जब दाल और तरकारी गल जाय तब लाल मिर्च, धनियां तथा अमचूर डालकर ढक दे। थोड़ी देर बाद उतारकर अंगारोंपर रखे और हींग, जीरा तथा तेजपातका छौंक दे दे।

दिलखुश दाल

दालको भिगोकर रखे और अदहनमें पहलेसे हल्दी, मिर्च, धनियां, गर्ममसाला पिसा हुआ डाल दे और खूब उबलने दे। जब पानी रंगीन हो जाय, तब दाल डालकर ढक दे। जब दाल गल जाय तब उसे मथानीसे खूब मथे, अब इसमें नमक डाल दे और हींग तथा जीरेका छौंक देकर ढक दे, फिर ऊपरसे दालका मसाला डाल दे। दही हो तो आधा पाव दही डालकर बदबदाने दे। जब दही दालमें मिल जाय तब समझना कि दाल तैयार हो गयी।

हरेचनेकी दाल

हरा चना छीलकर कटोरीमें रखे और फिर उसे धोले, धोनेके बाद इसके साथ हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक अमचूर मिला दे और सिल-बट्टेपर रखकर कुचल ले, यानी

सब चीजें अध-दली हो जायँ, तब बटलोईमें थोड़ासा घी डालकर गर्म करे और उसमें थोड़ा सा जीरा छोड़ दे, छौंक तैयार होने-पर ये सब चीजें उसमे डाल दे और अन्दाजसे पानी डालकर थोड़ीसी हल्दी बुरक दे, जब उबलने लगे तब शक्तिभर घी छोड़-कर ढक दे। जब सब चीजे गल जायं तब समझे कि दाल तैयार हो गयी।

मटरकी दाल

मटरकी दाल बनानेका तरीका साधारण दालकी तरह ही है, पर इसमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि अदहनका पानी ज्यादा हो क्योंकि यह दाल जल्दी नहीं गलती। इसमे भी पहले नमक और हल्दी मिला देना चाहिये, पक जानेपर उसमें धनियां मिर्च आदि डाल दे और फिर छौंककर रख दे।

मटरकी मधुर दाल

मटरकी दाल भिगोकर रखे और फिर अच्छी तरह धोकर सुखा दे। किसी बर्तनमे अन्दाजसे घी डाले और चूल्हेपर चढ़ा दे। घी गर्म होनेपर हींग, जीरा, तेजपात डाल दे, सब मसाले सुर्ख हो जायं तब दाल भी डाल दे, फिर मिर्च, हल्दी, धनियां डालकर चलाता रहे, फिर थोडा सा गर्म पानी डालकर धीमी आंचपर पकावे। गल जानेपर दही, चीनी, गोलमिर्च डालकर चला दे और एक रस होनेपर छौंककर उतार ले। इसमे दही की जगह दूध और चीनीके स्थानपर गुड़ भी डाला जा सकता

है। कोई-कोई सरसोंका बघार भी देते हैं। यह दाल खानेमें स्वादिष्ट, रोचक और बल तथा खून बढ़ानेवाली है।

हरे मटरकी दाल

जिस प्रकार हरे चनेकी दाल बनती है उसी तरह हरे मटर-की दाल भी बनती है। मटरकी फलियोंको लेकर छील ले और मटर निकाल कर धो ले फिर सिलबट्टेपर कुचल ले, महीन नहीं पीसे। इसके बाद बटलोईमें घी डालकर चूल्हेपर चढ़ा दे और घी गर्म होनेपर हींग, जीरा छोड़ दे, जब मसाले बिल्कुल लाल हो जायं तब मटर डाल दे और थोड़ा सा पानी भी तथा नमक और हल्दी डालकर बटलोईका मुँह बन्दकर दे, जब मटर सीज जाय तब मिर्च, धनियां और अमचूर छोड़कर, चला दे, फिर थोड़ी देर ढककर छोड़ दे, बाद में उतार ले।

उरदकी दाल

उरदकी धोआ, छिलकेवाली तथा भुनी हुई तीन प्रकारकी दाल होती है, छिलके वाली दालको रातमें भिगोकर सवेरे मल कर, धोकर छिलके छुड़ाकर भी बनाते हैं।

जैसी भी दाल बनानी हो पहले चूल्हेपर अदहन चढ़ा दे, फिर दाल डालकर नमक और हल्दी छोड़कर बटलोई ढक दे। थोड़ी देर बाद अदरख छील, कतरकर डाल दे, यह दाल जल्दी नहीं गलती इसलिये इसमें पानी ज्यादा होना चाहिये। यदि पानी कम पड़ जाय तो, गरम पानी ही डालना चाहिये। जब दाल गल जाय

तब धनियाँ, लालमिर्च और अमचूर डाल दे, थोड़ी देर बाद मथानीसे अच्छी तरह मथ ले। जब बिल्कुल तैयार हो जाय तब लौंग, जीरा, हींग, तेजपात इच्छा हो तो लहसुन भी, गर्म घीमे डालकर छौंक दे। इसमे गर्ममसाला, अदरख और घी विशेष डालना चाहिये। यह पौष्टिक किन्तु भारी होती है। इसलिये जिनकी पाचनशक्ति कमजोर हो, उन्हे कम खाना चाहिये।

उरदकी धोआ दाल

पावभर पानी गर्म करके चूल्हेके पास रख ले और बटलोईमें आधा पाव घी डालकर उसे चूल्हेपर चढ़ावे, जब घी लाल हो जाय तब उसमे बड़ी इलायची, लौंग, दालचीनी, तेजपात, और सोंठ डाल दे, मसाले भुन जाय तो दालको भी बटलोईमें छोड़कर खूब भूने। अब इसमें गर्म पानी डालकर ढक दे। थोड़ी देर बाद नमक, हल्दी और अदरख छोड़ दे। इसमें हरा धनियां और हरी मिर्च भी छोड़ी जा सकती है। जब दाल गल जाय तब लालमिर्च और धनियां छोड़कर चूल्हे परसे उतारकर अंगारोंपर रख दे तथा मथानीसे मथ दे, उरदकी दाल गाढ़ी ही अच्छी होती है। तैयार हो जानेपर बघार दे दे।

उरदकी सूखी दाल

धोई हुई दालको रातमें भिगो दे और सबेरे मलकर साफ पानीसे धोकर कपड़ेपर फैला दे, फिर कढ़ाईमें शुद्ध तेल चढ़ावे

और तेल जब बिल्कुल गर्म हो जाय तो एकाध दाना डाल-कर देख लो, वह खौलने लगे तो बाकी दाल तलकर निकाले, तलनेमें दाल कच्ची न रह जाय इस बातका ध्यान रखना चाहिये। फिर इसमें नमक, मिर्च, अमचूर और गर्म मसाला खूब महीन पिसा हुआ तथा थोड़ा सा हींग मिला दे, अमचूर मिलानेके बाद थोड़ा सा नीबू निचोड़ दिया जाय तो इसका जायका और भी बढ़ जाता है।

खेसारीकी दाल

मटरकी दाल बनानेका जो नियम है, उसी नियमसे यह दाल भी बनायी जाती है। इसमें भी नीबू, अमचूर, आम खटाईकी खटाई पड़ती है।

पंचमेलकी दाल

चना, मटर, अरहर, उरद, मूंग इन पांच दालोंको मिला-कर जो दाल बनायी जाती है, उसे पंचमेली दाल कहते हैं। इसी प्रकार मूंग, चना, अरहर, मसूर, उरद या मूंग मटर, उरद, मोथी मिलाकर भी दाल बनायी जाती है। इन दालोंमें भी दो प्रकार हैं, यानी छिलकेवाली दाल और बिना छिलके की। जिन दालोंको मिलाकर दाल बनाना हो उन्हें मिला-कर बिन ले और पानीमें भिगो दे। जब अदहन गर्म हो जाय तब दालका पानी निकाल दे और उसे बटलोईमें छोड़कर नमक, हल्दी डालकर ढक दे। जब दाल पकनेपर आ जाय तब मिर्च,

धनियां डाल दे, फिर मथानीसे मथकर जीरे और हींगका बघार दे दे। बघार देनेसे पहले इसमें धनियां और अदरक डाल देना चाहिये। हरी मिर्च भी डाली जा सकती है।

दूसरी विधि-बटलोईमे १ छटाक घी गर्म करे और गर्म होने पर जीरा, हींग, मिर्च भूने, फिर दाल डालकर भूने, जब दाल भुन जाय तव पानी और नमक, हल्दी डालकर बटलोईका मुंह ढक दे। जब दाल पकने पर आ जाय तब हरा धनियां, लालमिर्च और अदरख काटकर डाल दे। पक जाने पर उतार कर अंगारों पर रखे और जीरा तथा हींगसे छौंक ले।

खड़ी मसूरकी दाल

मसूर एक सेर, दही दो छटांक, घी एक पाव, अदरखका रस दो तोला, हल्दी, कालीमिर्च, जावित्री, तेजपत्ते, नमक, मिर्च, इलायची आवश्यकतानुसार।

बढिया दाल पानीमे भिगोकर फिर साफ पानीसे धोकर दाल अलग कर ले। फिर घी में आधी भून ले। भूनते समय इसमें तेजपात, मिर्च, हल्दी, नमक मिला दे। इस प्रकार थोड़ी देर भूननेके बाद इसमें पानी डाल दे और दालको उबलने दे, थोडी देर बाद इसमें दही और अदरखका रस छोड दे। जब दाल गल जाय तब सारा घी इसमे छोड़ दे और धीमे पकावे। अब इसमें छोटी इलायची, जावित्री आदिका छौंक दे दे। बस दाल तैयार हो गयी। मसूर और अरहरकी दालमें ही अधिक घी

खपता है, इसलिये दालको उत्तम बनाना हो तो घी डालनेमें कोताही न करे।

मसूरकी दाल

इसकी दूसरी विधि साधारण है। अदहन चूल्हे पर चढ़ा दे, खौलने लगे तब उसमें दाल डालकर नमक और हल्दी छोड़ दे। पकने पर आ जाय तब धनियां और मिर्च डालकर थोड़ी देर बटलोईका मुंह बन्द करके छोड़ दे। जब दाल तैयार हो जाय तब मथनीसे मलकर जीरा, हींगका छौंक दे दे।

काश्मीरी दाल

धोये उरदकी दाल सवा सेर, अदरख १॥ तोला, दही आधा सेर, नमक, धनियां, हल्दी, इलायची, कालीमिर्च, लौंग, आवश्यकतानुसार। पहले अढ़ाई सेर पानीमें दाल पकावे, इसमें हल्दी डाल दे। जब तक दाल अच्छी तरह गल न जाय तब तक आग पर रखनी चाहिये। जब दाल गल जाय तब उतारकर सारा पानी निकाल दे। अब दालको पीसकर उसमें दही, नमक, अदरख, धनियां, मिला दे। फिर बटलोईको आग पर चढ़ाकर उसमें घी डाल दे और घी गर्म होने पर जीरा तथा हींग, डाल दे। जीरा, हींग जब भून जाय तब उसमें दाल डाल दे और बटलोईका मुंह बन्द कर दे। जब खूब उबलने लगे तब बाकी सब मसाले डाल दे। तैयार हो जाने पर लौंग और जीराका छौंक दे दे।

मूंगकी मधुर दाल

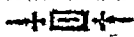
दाल आधा सेर, घी पाव भर, अदरख १ तोला, दालचीनी, लौंग, इलायची, धनियां, मिर्च, नमक इच्छा हो तो प्याज।

पहले लौंग, दालचीनीका बघार देकर दालको थोड़ेसे घीमे भून ले। फिर बाकी मसाला घी और पानी डालकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। इसमें ऊपर तक पानी भर दे और बर्तनका मुंह बन्द करके उसपर मैदेका चेप लगा दे ताकि भाप बाहर न निकलने पावे। अब बर्तनको आग परसे उतार कर अगारों पर रखे तथा बटलोईको बराबर गीले कपड़ेसे पोंछता रहे। जब काफी देरके बाद पानी कुछ जल जाय और दाल पकनेका अन्दाज हो जाय तब ढकना खोलकर जीरा, हींगका छौंक दे दे।

दूसरा तरीका—मूंगकी दाल आधा सेर, घी आधा पाव, दालचीनी एक माशा, लौंग, अदरख, मिर्च, केशर आवश्यकतानुसार।

पहले दालको पानीमें पकावे फिर घीमे भूने फिर मिर्च, अदरख, केशर आदि मसाला छोड़कर, पानी डालकर अंगारों पर पकावे। थोड़ी देर बाद दाल पक जाय तब छौंक दे दे।

तीसरा तरीका—मूंगकी दाल १ सेर, घी एक पाव, मिर्च, तेजपात, अदरख, जीरा, केशर, नमक आवश्यकतानुसार।

तेजपत्ते पीसकर गरम पानीके साथ मिलाकर, घीमे लौंगका छौंक देकर तेजपत्ते उसीमें डाल दे, एक उबाल आने पर उसमें

दाल, नमक डाल दे। दाल आधी गल जाय तो अदरख, केशर, मिर्च आदि डाल दे।

चौथा तरीका—मूँगकी दाल १ सेर, घी एक पाव, केशर, अदरख, मिर्च, दालचीनी, इलाइची, लौंग, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले घीमें लौंग भूनकर उसमें दाल भूने। भुन जानेपर गर्म पानी और नमक डाल दे। धीमी आंच पर पकावे। पकनेपर आजावे तब घी और अदरखका रस, केशर आदि डाल दे। पक जानेपर लौंगका छौंक दे दे।

बादशाही दाल

अरहरकी दाल १ सेर, घी १ सेर, दही आधा पाव, अदरख, मिर्च, दालचीनी, इलायची, लौंग, केशर, नमक आवश्यतानुसार।

पहले दालको पानीमें पकावे फिर कपड़ेसे छानकर पानी अलग रख ले, अब अदरखका रस और दही मिलाकर दो घण्टे रखे। और इसे घीमें तले और पहलेका पानी तथा नमक डालकर पकावे। जब पकनेपर आ जाय तो बचा हुआ घी डाल दे और दालचीनीका बघार दे दे। यह दाल अत्यन्त स्वादिष्ट और पौष्टिक है।

उरदकी शाही दाल

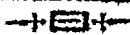
उरदकी दाल १ सेर, घी १ पाव, प्याजके गोल टुकड़े १ पा अदरख, हींग, लौंग, नमक, जीरा आवश्यकतानुसार।

पहले प्याज घीमे भूनकर अलग रख ले, फिर बाकी बचे हुए घीमें दाल भून ले और पानी डाल दे, पक जानेपर हींगके सिवा सब चीजें डाल दे। तैयार हो जानेपर हींगका छौंक दे दे।

दूसरा तरीका—दाल एक सेर, घी डेढ़ पाव, इलायची, लौंग, दालचीनी, मिर्च, अदरख, केशर, नमक आवश्यकतानुसार।

इलायची और लौंग पीसकर दालमें मिलावे और घीमें भून ले। फिर पानी डालकर पका ले, पकने पर आजावे तब अदरखका रस, नमक, मिर्च डाल दे। पकजानेपर बाकी चीज डाल दे। उरदकी दालमें मेथी और अदरख तथा सौंफ डालना चाहिये। इसमें घीका भाग अधिक लिखा गया है इससे कम घी डालकर भी दाल बनाई जा सकती है।

शाहजहानी दाल

नौ तरहकी दाल—खेसारी, मसूर, मटर, चना, उरद, मूँग, अरहर, मोथी, लोबियाको मिलाकर एक बर्तनमें अदहन गर्म करे और उसमें दाल छोड़कर हल्दी, नमक डाल दे तथा बर्तनको ढक दे। जब तीन उबाल आजाय तब बटलोई उतारकर पानी छान ले और दालको किसी दूसरे बर्तनमें रख ले। अब इसमें अदरख और हरीमिर्चके टुकड़े मिला दे। अब बटलोई आग पर चढ़ा दे, उसमें आधा पाव घी डाले तथा हींग

और गर्ममसाला भूनकर दाल भी उसीमें डाल दे। अब इसमें थोड़ी सी हल्दी और जरासा नमक डालकर अन्दाजसे पानी डाल दे तथा वर्तनका मुँह बन्द कर दे। थोड़ी देर बाद आधा पाव घी छोड़कर चला दे, बीच-बीचमें दो एक बार और चला दे, तैयार होने पर जीरा, हींगका बघार दे दे।

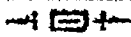
दिलपसन्द दाल

बटलोईमें एक छटांक घी डालकर धनियां, मिर्च, हल्दी भून ले। फिर दाल, नमक और पानी छोड़कर वर्तन ढक दे। अब दूसरा वर्तन चूल्हे पर चढ़ावे और उसमें डेढ़ छटांक घी डालकर जीरा, सौंफ, कलौंजी, जावित्री, धनियां, लौंग, इलायची डालकर भूने और जब सब मसाले भुन जायं तब दालकी बटलोई उठाकर इसमें उड़ेल दे। अब इसमें अमचूरकी फांके डाल दे और बर्तनका मुँह बन्द कर दे। पक जानेपर हींगका छौंक दे दे।

लोबियाकी दाल

लोबियाकी दाल मटरकी ही तरह बनाई जाती है, इसी तरह कुल्थी आदिकी दाल भी बनाई जाती है।

दाल मेथी

मूँग या मोठकी दालमें मेथी डाली जाती है जिससे इसका स्वाद बढ़ जाता है, दाल जब अधपकी हो जाती है तब मेथीके हरे पत्ते चाकूसे काटकर छोड़ दिये जाते हैं।

पावभर चीनीका रस बना ले, इसमें जरा सी कस्तूरी और गुलाब-जल मिला दे। अब चावलोंको धोकर पका ले और गल जानेपर चीनीका पानी चावलोंमें डाल दे। डालनेके पहले मांड निकाल लेना चाहिये, इसमें नीबूका रस भी निचोड़ दे, यह भात खानेमें बहुत स्वादिष्ट होता है।

बिना पानीके भात

चावलको धोकर दो घण्टोंतक ठण्डे पानीमें भिगोकर रखे, फिर पानीमें से निकालकर नमक मिला दे अब इन चावलोंको किसी वर्तनमें रखे और फिर एक पत्थरको जिमसे वर्तनका मुंह ढक जाय, आगमें डालकर अंगारेकी तरह बिलकुल लाल कर ले, फिर इस पत्थरसे वर्तनका मुंह ढक दे, थोड़ी देर बाद चावल पक जायंगे।

नवीन चावल

चावल नये होंतो चौगुने पानीमें पकावे, जब चावलोंमें एकवार उबाल आजाय तब चम्मचसे चला दे। फिर मांड निकाल-कर थोड़ासा घी गर्म करके छोड़ दे।

मांड़वाला भात

चावलों से तिगुना पानी चूल्हेपर चढ़ावे, जब पानी उबलने लगे तब चावल धोकर डाल दे। दो एक उबाल आनेपर फेना फेंककर चला दे, फिर ढक दे। इस प्रकार देरतक रहनेसे पानी जल जायगा। ऐसे चावल खिले हुए नहीं होते, आपसमें मिल

जाते हैं, किन्तु मांड़ सहित चावल विशेष उपादेय माना जाता है।

बसमती चावल

पुराने चावलोंको साफ करके भिगो दे, पानी गर्म होते ही छोड़ दे और जो फेन आवे उसे निकाल दे, थोड़ी देर बाद चम्मचसे चावल निकालकर देख ले कि वे पके या नहीं, फिर मांड़ निकालकर घी गर्म करके चावलोंमें छोड़ दे।

अमृतसरी चावल

चावलोंको छान-बीनकर पतीलीमें रखे और ऊपरसे पानी डालकर पतीली ढक दे, जबतक चावल पक न जाय और मांड़ निकाल न लिया जाय तबतक आंच धीमी न करे, फिर धीमी आंचपर दो एक मिनट रखकर उतार ले।

भाफसे भात

चावलोंको एक ढीली पोटलीमे बांधे, फिर किसी बड़ी पतीली में पानी आधा भरे और लकड़ीमें पोटली बांधकर पतीलीमें लटकाकर पतीलीका मुंह बन्द कर दे, पर इस बातका ध्यान रखे कि पोटली पतीलीमें के पानीसे छूने न पाये। आधा घन्टेमें चावल गल जायंगे, यदि न गले तो थोड़ी देर और रखे। फिर भी न गलें तो उसी पानीमें पका ले। फिर इसका माड़ निकालकर घी, किसमिस और गरी डाल दे।

दिलपसन्द भात

चावलोंको धोकर उनमे नमक, इलायची और जीरा पीस-

कर मिला दे। फिर इन्हे पानीमें पका ले और मांड़ निकालकर घी में लौंगका छौंक देकर चावल छौंक दे।

मीठे चावल

मीठे चावल बनानेकी सरल विधि यह है कि चावल पकाकर मांड़ निकालकर उनमें चीनी मिला दे और घीमें छौंक ले।

दूसरी विधि—यह है कि चीनीका शरबत बना ले और इसी शरबतमें चावल पकावे, इसका पानी निकाले नहीं, ज्यादा हो तो जला डाले, फिर दूसरी बटलोईमें घी गर्म करे और घीमें लौंगके टुकड़े तथा इलायची डाल दे और ऊपरसे भात छौंक दे।

तीसरी विधि—इसकी तीसरी विधि यह है कि तीन पाव दूधमें चीनी मिलावे और उसमें केशर पीसकर डाल दे, कुछ मेवेभी कतरकर डाल दे और चूल्हे पर चढ़ा दे, जब दूध उबलने लगे तब चावल घीसे चुपड़कर उसमें डाल दे और बर्तनका मुंह बन्द कर दे। इस प्रकार दूध जलकर जबतक चावलोंमें समा न जाय तबतक आगपर रखे, फिर थोड़ासा गर्म घी डालकर चला दे।

मुश्की चावल

एक सेर चावल, एक सेर चीनी, सवा सेर दूध, आधा सेर घी, चिरौंजी, पिस्ता, इलायची, बादाम आवश्यकतानुसार।

दूधमे चीनी मिलाकर, दूध गर्म करे फिर चावल और केशर छोड़ दे, आधा पक जानेपर घी मिला दे और ढक दे। जब चावल केशरिया हो जाय तब मेवे डाल दे और आधा घन्टा

धीमी आंचपर रखे। फिर दो चावल मुश्क मिला दे।

दूसरा तरीका—मुश्की-चावलका दूसरा तरीका इस प्रकार है। पहले चीनीकी चाशनी बनावे और उसमें केशर घोटकर मिला दे। अब इस चाशनीमें चावल पकावे। जब चाशनी चावलोंमे समा जाय तब घी और कतरे हुए मेवे मिला दे। फिर चार-पांच बार चला दे। जब चावल तैयार हो जाय तब उतारकर गुलाबका दो बूंद इत्र भी डाल दे। जरा सी मुश्क भी छोड़ दे।

बाजरेका भात

बाजरेको सूपमें फटक ले, फिर धोकर कपड़ेपर फैला दे। फिर ओखली या इमामदस्तेमें कूटकर छाजसे फटककर पानीमें धो ले। अब इसमें मठा और नमक मिलाकर रख दे थोड़ी देर बाद चौगुने पानीमें पकावे। जब पक जाय तब थोड़ा सा गर्म घी भी डाल दे।

बाजरेका मीठा भात

पहले बाजरेको खूब धोकर तैयार कर ले, फिर चीनीकी चाशनीमें पकावे, जब गल जाय तब इसमें घी, दूध, मट्ठा या दही डालकर पन्द्रह मिनट तक आग पर रखे।

जौ का भात

जौ का भात बनाना हो तो पहले जौ को धोकर फैला दे और फिर बाजरे की तरह कूटकर उसका भूसा अलग कर दे। अब इन्हें दलकर सूपसे फटकले और भातकी तरह पानीमें

पका ले फिर चावलकी तरह मांड़ पसा ले और चूल्हेपरसे उतारकर अङ्गारोंपर रख दे। इसके बाद थोड़ा सा घी गर्म करके डाल दे। यह भात शीघ्रही पचता है। इसलिये रोगियों-को दिया जाता है और पथ्य है। किन्तु जो भात रोगीको दिया जाय उसमें घी नहीं डालना चाहिये, क्योंकि इससे वह गरिष्ठ हो जाता है। जौ की तरह ही गेहूँ, चना, जुआर, मटर, मूंग आदिका भात भी बनाया जा सकता है। मूंगका भात बनाना हो तो उसका छिलका उतार देना चाहिये। लेकिन दर-असल चावलका भात ही उत्तम होता है और वही खाया जाता है। बाजरेकी खिचड़ी अवश्य ही बहुत बढ़िया होती है और वह दही या मट्ठेके साथ बहुत बढ़िया लगती है।

खिचड़ी

खिचड़ी हमारे यहां प्राचीन कालसे प्रचलित है। खिचड़ी कई अन्नकी कई प्रकारसे बनाई जाती है। खिचड़ीका स्वाद भी भिन्न होता है, चूंकि इसमे घी काफी मात्रामें खप सकता है इसलिये यह उपकारी भी है। दूसरी बात यह है कि खिचड़ी बड़ी आसानीसे बन जाती है, इसमें कोई झंझट नहीं होता। किन्तु यह चावलकी तरह आसानीसे नहीं पचती। इसमें घी चावल और दाल तीन चीजें प्रधान हैं, इसके साथ ही साथ अन्यान्य मसाले भी पडते हैं। चूंकि इसका मांड़ निकाला नहीं जाता, इसलिये यह पौष्टिक भी होती है।

खिचड़ी बनानेके दो ढंग है। एक तो कच्चे अन्नकी खिचड़ी बनाई जाती है, दूसरे भूनकर।

मुगलाई खिचड़ी

पावभर दाल हो तो एक छटांक चावल ले और आधा पाव घी। अब चावल और दालको साफ कर ले तथा पानीमे भिगो दे। चावल बढ़िया किस्मका होना चाहिये, दाल मूंग, अरहर, मसूर, चनाकी जो भी हो खूब साफ होनी चाहिये। पेशावरी

चावलकी खिचड़ी बढ़िया बनती है। चावल दाल भिगोकर अदहनको आगपर चढ़ा दे और जब वह उबलने लगे तब चावल दाल उसमें छोड़ दे तथा ढक दे। थोड़ी देर बाद खिचड़ीमें फेना उठेगा, उसे चम्मचसे निकाल दे और नमक तथा हल्दी डालकर बन्द कर दे। जब चावल गल जाय तब चम्मचसे दो एक बार चलाकर घी छोड़कर अंगारोंपर रख दे।

गुजराती खिचड़ी

चावल आधा सेर, मूंगकी दाल आधा सेर, घी आधा सेर, दालचीनी, इलायची, लौंग, मिर्च, जीरा, प्याज, अदरख, नमक, मिर्चा, पानी आवश्यकतानुसार।

पहले लहसुनको कुचल ले, फिर प्याज छीलकर गोल-गोल काट ले, इस खिचड़ीमें मसाला नहीं कूटा जाता बल्कि साबूत ही रहता है। पहले एक पाव घी डालकर बर्तनको चूल्हेपर चढ़ावे, इसमें प्याज भूनकर निकाले और इसमें लहसुन तथा अदरख भून ले। फिर चावल दाल डाल दे, थोड़ी देरतक चलाते रहे, फिर इसमें एक पाव घी और बाकी सब मसाले डाल दे। जब चावल, दाल भुन जाय तब उसमें गर्म पानी डालकर छोड़ दे। अब भूना हुआ प्याज, काटी हुई मिर्च, नमक डाल दे। बीच-बीचमें ढकना खोलकर चला दे। जब जल सूखनेपर आ जाय तब बाकी सब चीजें मिलाकर चला दे। पन्द्रह मिनटतक ढककर छोड़ देनेके बाद खिचड़ी तैयार हो जायगी।

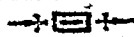
अमिनी खिचड़ी

मूंगकी दाल १ सेर, चावल एक पाव, घी आधा सेर, बादाम दो छटांक, किसमिस दो छटांक, पिस्ता दो मिश्री दो तोला, प्याज १ छटांक, लहसुन एक, अदरख एक तोला, केशर चार आना, धनिया १ तोला, मिर्च १ तोला, दालचीनी चार आना, तेजपत्ता आठ आना, छोटी इलायची दो आना, काली मिर्च दो तोला, जीरा दो तोला, नमक तीन तोला, दही आधा पाव।

पहले धनिया, मिर्च, जीरा, तेजपत्ताकी एक पोटली बांधकर डेगचीमें लटकाकर इसमें पानी भरकर आगपर चढ़ा दे ऊपरसे ढकना भी रख दे। जब पानीका रंग बदल जाय तब बटलोई उतारकर नीचे रख ले।

अब एक बर्तनमें डेढ़ पाव घी चढ़ावे और इसमें किसमिस भून ले, अब इसी घीमें प्याज और लहसुन भून ले। लहसुनकी तरह अदरख भी भून ले। अब बाटी हुई अदरख, मिर्च और केशर भी इसीमें भून ले। अब इसमें चावल और दाल डाल दे। इसे बराबर चलाता रहे, जब अच्छी तरह भुन जाय, उसमें पानी डाल दे और चावल दाल गल जानेपर, किसमिस प्याज भी डाल दे। दो मिनटके बाद बादाम-पिस्ता आदि भी डाल दे। पन्द्रह मिनट बाद खिचड़ी तैयार हो जायगी।

मटर की खिचड़ी

पेशावरी चावल १ पाव, मूंग या मसूरकी दाल १ पाव, हरी

मटर एक सेर, घी डेढ़ पाव, धनियां, हल्दी, मिर्च जीरा, अदरख, दालचीनी, इलायची, तेजपात और नमक आवश्यकतानुसार।

पहले मटरकी फली छीलकर मटर निकाल ले फिर इसमें आधा तोला नमक मिलाकर आधा घण्टेतक रखे। फिर मसलकर धो डाले। अब अदरख, चावल, दाल अलग-अलग भूनकर निकाल ले। बहुतसे मटरकी खिचड़ीमें दाल बिलकुल नहीं डालते, किन्तु दाल देकर बनानेसे खिचड़ी अच्छी बनती है।

अब थोड़ा घी और डाले तथा पीसे मसाले तथा खड़े मसाले भून ले, अब चावल, दाल डालकर पानी छोड़कर बर्तनका मुंह ढककर छोड़ दे। जब पानी खूब उबलने लगे तब मटर भी इसीमे डाल दे। अब इसमें प्याज और गर्म मसाला भी डाल दे। फिर नमक डाल दे। बीच-बीचमें दो एक बार चला दे। फिर घी गर्म करके छोड़ दे। मटरकी खिचड़ी बहुत बढ़िया और लाभदायक होती है

अफ़गानी खिचड़ी

इसमें प्याजकी मात्रा अधिक होती है, जिन्हें प्याज पसन्द न हो इसे बाद कर दे। दाल आधा सेर, चावल आधा सेर, दालचीनी, इलायची, लौंग, धनियां, अदरख, केशर, कालीमिर्च, नमक आवश्यकतानुसार।

चावल और दाले अलग-अलग भून ले और फिर पानीमें पका ले, मसालोंको पीसकर पकनेके पहले ही छोड़ दे और बीच-

बीचमें दो-एकबार चला दे। जब खिचड़ी तैयार हो जाय तब दही, पापड़ या अचारके साथ खाय।

आलू की खिचड़ी

चावल आधा सेर, आलू एक सेर, घी आधा सेर, प्याज आधा पाव, छोटी इलायची चार आना भर, दाल एक सेर, दालचीनी, धनिया, अदरख, काली मिर्च, लाल मिर्च, हल्दी, तेजपात नमक आवश्यकतानुसार।

डेढ़ पाव घी आगपर चढ़ावे, फिर इसमे प्याज भूनकर निकाल ले, फिर चावल दाल डालकर खूब चलावे, फिर तेजपात, बटा मसाला, गरम मसाला आधा डाल दे आधा रख ले, अब उसमें आलू छिले टुकडे भी छोड़ दे, और पानी डालकर बर्तन ढककर छोड़ दे।

जबतक दाल गल न जाय आंच तेज रखे, फिर धीमी कर दे। पक जानेपर नमक, प्याज और बाकी मसाले मिला दे। अब चम्मचसे खूब दबा-दबाकर चलाये ताकि आलू टुकड़े-टुकड़े होकर चावल दालमें मिल जाय, अन्त में घी डालकर छोड़ दे। यह खिचड़ी अत्यन्त स्वादिष्ट होती है।

जहांगीरी खिचड़ी

इसमें मांस बाद दे दिया गया है चावल आधासेर, मूंगकी दाल आधासेर, घी एक सेर, प्याजका रस एक पाव, दालचीनी, छोटी इलायची, लौंग, मिर्च, धनियां, अदरख, नमक, लाल मिर्च, आवश्यकतानुसार।

चावल, दाल भूनकर अलग रख ले। अब इसमें सुगंधित मसाला और मिला दे और आगपर रखकर पानी डालकर बर्तन का मुँह ढक दे। बीच-बीचमें चलाते भी रहे। पकनेपर आने पर सब मसाले डालकर, प्याजका रस भी डाल दे और पक जानेपर घी डाल दे।

खिचड़ी

चावल एक सेर, मूंगकी भुनी दाल एक सेर, घी एक पाव, जीरा, मिर्च, तेजपता, अदरख, धनियां, प्याज, पिस्ता, बादाम, किसमिस, दालचीनी, इलायची, केशर, नमक, लालमिर्च आवश्यकतानुसार।

चावल दाल पक जाय और पानी ज्यादा न रहे, इस अन्दाज से पानी डालना चाहिये, पानी जब खूब गर्म हो जाय तब चावल और दाल डाल दे और बर्तन ढक दे। आधा पक जाय तब नमक, जीरा आदि मसाला डाल दे, किसी दूसरे बर्तनमें बादाम, किसमिस आदि भूनकर खिचड़ीके ऊपर बुरक दे फिर एकबार चला दे। पक जानेपर घी और केशर मिला दे। बस अब उतार कर अंगारोंपर रख दे।

इंगलिश खिचड़ी

चावल तीन छटांक, घी दो छटांक, दाल दो छटांक, प्याज अदरख, गोलमिर्च, नमक, लौंग, इलायची, तेजपत्ता, दाल-चीनी आवश्यकतानुसार।

चावल और दाल साफ करके पानीमें भिगोकर रखे। अब बर्तनमें सब घी डाल दे और पहले इसमें प्याज भून ले, प्याज निकाल ले और चावल-दाल डाल दे, अन्दाजसे पानी डालकर बर्तनका मुंह ढक दे, फिर बीच-बीचमें चलाता रहे, नहीं तो खिचड़ी नीचे लग जायगी। फिर इसके ऊपर भूने प्याज छिड़क दे, पकजानेपर उतार ले।

मटरकी सादी खिचड़ी

मटर छीलकर उबालकर रख छोड़े और चावलोंको पानीमे पका ले, पक जाने पर मटर छोड़ दे और थोड़ीसी हल्दी तथा नमक भी छोड़ दे थोड़ी देर बाद खिचडी तैयार हो जायगी।

केशरिया खिचड़ी

साधारण खिचड़ीकी तरह बनती है, हल्दीकी जगह केशर पीसकर डाल दी जाती है।

चनेकी दालकी खिचड़ी

चनेकी दाल और चावल धोकर रख ले। फिर हल्दी, जीरा, इलायची, मिर्च एक साथ पानी देकर पीस ले। अब अदहनका पानी गर्म करे और उसमें हल्दी डालकर उबाले, फिर इस पानी-को निकालकर दूसरे बर्तनमे रख ले। अब पतीलीको पोंछकर उसमे [illegible] घी डाले तथा चनेकी दाल इसमें भून ले, जब दाल भुन जाय तब पिसे हुए मसाले डाल दे. अब इसमें हल्दीका पानी, चावल और नमक छोड़कर बर्तनको ढक दे। जब चावल

दाल पक जाय तब उसमें अदरख काटकर छोड़ दे। थोड़ी देर-बाद उतारकर अंगारोंपर रक्खे और गर्म घी छोड़कर चला दे।

चिउड़े मटरकी खिचड़ी

एक सेर चिउड़ा, आधा सेर मटर, पाव भर आलू, गोभी, और बैंगन ले। एक सेर दूधमें चिउड़ा भिगो दे और आलू गोभी, बैंगनको काट ले। अब डेगचीमें घी गर्म करके जीरा, राई, हींग छौंक दे, फिर गोभी, आलू, बैंगन भी डाल दे, जब आलू भुन जाय तब मटर और पानी डाल दे। थोड़ी देर बाद देखे कि आलू गल रहा है तब थोड़ासा पिसा हुआ गर्म-मसाला भी छोड़ दे। अब इसमें चिउड़ा छोड़कर बर्तनको ढक दे। बीच-बीचमें दो एक बार चला दे। जब चिउड़ा गल जाय तब उतार-कर डेगचीको अंगारोंपर रख दे। अन्तमें आधा पाव घी डाल-कर चला दे, इच्छा हो तो थोड़ासा नीबूका रस भी डाल दे।

कटहलकी खिचड़ी

एक सेर कच्चे कटहलके टुकड़े करे, उबालकर पानी निकाल कर कपड़ेपर फैला दे फिर इनमें हल्दी, धनियां, मिर्च, खटाई, मिला दे। अब इन टुकड़ोंको घी या तेलमें भून ले। बचे हुए घीमे दाल और चावल छौंक दे और कटहलके टुकड़े तथा पानी डालकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। जब पकजाय तब जितनी सामर्थ्य हो घी छोड दे। पानीके साथ ही नमक भी छोड देना चाहिये।

बाजरेकी खिचड़ी

बाजरेकी खिचडी बहुत ही जायकेदार बनती है—पहले बाजरेको कूटकर-फटक लेना चाहिये। फिर इसमें मूंग, उरद या अरहरकी दाल मिला दे। सब मसालोंको सील-बट्टे पर पानीके साथ पीस ले। अब दाल और बाजरेको घीमें खूब भूने और भुन जानेपर नमक और पानी डालकर वर्तनका मुह बन्द कर दे। थोडी देर बाद सब मसाले डालकर चला दे। जब दाल और बाजरा गल जाय तब वर्तनको उठाकर अंगारोंपर रख ले तथा घी गर्म करे और डालकर मिला दे।

दूसरी विधि—बाजरेको कूटकर-फटक ले, फिर जीरा, राई धनियाँ, मेथी, लालमिर्चको घीमें भून ले और भुन जानेपर इन्हीं मसालोंमे बाजरा तथा दाल डाल दे और नमक पानी मिलाकर वर्तनको ढक दे। जब अन्न गल जाय तब थोडासा गर्म मसाला और घी छोड़ दे।

तहरी

गोभीके छोटे-छोटे टुकड़े काट ले, चावल और दाल मिला कर भिगोकर रख ले। अब मसालोंको घी में भूने और भुन जानेपर गोभी, दाल, चावल उसीमें डाल दे, जब सब चीजें भुन जायं तब नमक और पानी छोड़ दे। चावल गल जाय तब दो माशा केशर पीसकर मिला दे और छोटी इलायचीका चूर्ण भी मिला दे। फिर डेढ़ छटांक गर्म घी मिलाकर चला दे

और चूल्हेपरसे उतारकर अंगारोंपर रख दे।

कटहरकी तहरी

कटहलके बीज एक पाव, सेरभर चावल, डेढ़पाव दाल, पाव भर बड़ी ले, अब आधा छटांक मसाला सिलबट्टेपर पीस ले और चावल, दाल पानीमें भिगो दे। इसके बाद बड़ियोंको घीमें लाल-लाल भून ले, बड़ियां तलकर निकाले और इसी घी में कटहलके बीज भूने और किसी कटोरीमें निकाल कर रख ले। अब पतीलीमें थोड़ासा घी और छोड़कर उसमें हींग तथा जीरा डालकर ऊपरसे दाल चावल डाल दे। साथ ही बड़ियां, कटहलके बीज और दही छोड़कर खूब चलावे। जब बीज गल जाय तब पानी और नमक छोड़कर बर्तन ढक दे। सब चीजें गल जायं तब पावभर घी छोड़ दे।

बड़ीकी तहरी

धनियां, मिर्च, इलायची, लौंग, सोंठ, मिर्च, जीरा, अदरख एक साथ पीसकर रख ले। हल्दी भी अलग पीस कर रखे। बड़ियोंके दो-दो चार-चार टुकड़े करके घीमें भून ले, फिर इसमें दही डालकर खूब चलावे। जब दहीका पता न चले तो सेरभर चावल धोकर डाल दे, अब पानी और नमक भी छोड़ दे। बर्तनका मुख खुला न रहना चाहिये। अब इसमें थोड़ासा हरी धनियां डाल दे और आधा पाव घी गर्म करके छोड़ दे।

मुंगौरीकी तहरी

इसमें कोई फर्क नहीं है, मुंगौरी अगर बड़ी न हो तो उसको तोड़नेकी जरूरत नहीं है ।

चनेकी तहरी

आलू छीलकर काट ले और बड़ियोंको कुछल डाले । हल्दी पानीमे पीसकर इनपर लपेट दे । दो तोला अदरखके रसमें धनियां कालीमिर्च, जीरा, सोंठ इलायची, लौंग पीस ले । अब पतीलीमें घी गर्मकर उसमें आलू और बड़ी भून ले, फिर इसमें अदरखके रस सहित मसाले मिला दे । और ऊपरसे धोया हुआ चावल भी डाल दे । फिर पानीमें भींगे हुए मूंग डालकर पानी और नमक डाल दे । तथा वर्तनका मुँह ढक दे । जब एक उबाल आ जाय तब एकबार चला दे । फिर देख ले कि चावल, मूंग आलू, बड़ी गल गयी या नहीं । गल जानेपर चूल्हेपरसे उतार कर अगारोंपर रख दे और इसमे आधासेर मीठा दही डाल दे । दहीके स्थानपर आधा पाव घी भो डाला जा सकता है ।

काबुली खिचड़ी

चावल आधा सेर, दाल आधा सेर, घी आधा सेर, इलायची, दालचीनी, लौंग, मिर्च, प्याज अदरख, जीरा, लालमिर्च आवश्यकतानुसार ।

पहले बटलोईमे घी डालकर चावल और दालको खूब भूने और जब दोनों चीजें लाल हो जाय तब पिसा हुआ मसाला

डालकर चलावे, मसाला पक जानेपर पानी और नमक डालकर ढक दे। आधा पक जानेपर घी डाल दे। इसमें पानीकी मात्रा कम रहनी चाहिये। क्योंकि घी काफी दिया जाता है।

स्पेनिश खिचड़ी

दाल आधा सेर, घी आधा सेर, दालचीनी, इलायची, लौंग, प्याज, धनियां, अदरख केशर, कालीमिर्च, नमक, लालमिर्च, पानी आवश्यकतानुसार।

अब मसालोंको पानीके साथ पीस ले और पतीलीमें पानी भरकर उसमें ये मसाले डाल दे, किन्तु नमक नहीं। जब पानी खूब खौलने लगे तब दाल और चावल डाल दे, चावल दाल अधपकी हो जानेपर घी डालकर चला दे और प्याज गोल-गोल काटकर ऊपरसे डालकर बर्तन ढक दे। आधा घण्टेके बाद देखे कि खिचड़ी घीमें समा गया कि नहीं। बीच बीचमें चलाता रहे। जब खिचड़ी तैयार हो जाय तब उसमें दो नीबुओंका रस मिला दे। बर्तन यदि पीतलका हो, या ऐसा हो जो खटाई डालने से खराब हो जाय तो नीबूका रस न डाले। स्पेनिश इसमें गेड़ेका मांस भी डाल देते हैं पर इसमें बाद दे दिया गया है इसका पूरा विवरण मांस प्रकरणमें दिया गया है।

खिचड़ीके साथ, दही, पापड़, अचार, चटनी, मठा, भर्ता आदि चटपटी चीजें खायी जाती हैं।

दलिया

दलिया हल्का, पौष्टिक और पथ्य है। दलिया कई अनाजों का बनता है। जैसे गेहूँ, बाजरा, ज्वार आदि। चीनी और घी युक्त दलिया बहुत स्वादिष्ट और उत्तम होता है। किन्तु नमकीन और फीका दलिया भी बनाया जाता है। रोगीको अक्सर गेहूँ या जौ का दलिया दिया जाता है। पर उसमे घी की मात्रा कम होती है। दलिया बनानेके लिये दरैतीमे अनाजको दलना पड़ता है।

गेहूँका दलिया

गेहूँका दलिया दो तरहका होता है। एक तो सादा, दूसरा भुना। हुआ सादे दलियेके लिये गेहूं योंही दल लिया जाता है और भुने हुए के लिये गेहूँको पहले भुनवाते हैं। फिर दलते हैं। गेहूँको दलवाकर घीमें भून ले और जब भुनते-भुनते सुर्ख हो जाय तब दूध और चीनी छोड़कर पकावे। जितना दलिया हो उससे चौगुना दूध और चौथाई चीनी छोड़ना चाहिये। जबतक दलिया गाढ़ा न हो जावे तबतक चलाता रहे, फिर कुछ मेवे कतरकर मिला दे।

सादा दलिया

इसे ऊपरकी विधिसे भूना जाता है, किन्तु दूधके स्थानपर पानी डाला जाता है, गाढ़ा हो जानेपर चीनी डालकर उतार लिया जाता है और घी मिलाकर खाया जाता है।

नमकीन मीठा दलिया

इसकी विधि यह है कि पहले दलिया भून ले और फिर पानी तथा जरासा नमक डालकर पका ले। पक जाने पर चीनी और घी छोड़ दे।

दहीका दलिया

भूननेकी विधि ऊपरकी तरह ही है। भुन जानेपर मीठा दही पानीमें खोलाये और डाल दे। अब इसमें चाहे तो काली मिर्च, जीरा और नमक डाल दे, अथवा चीनी और घी। जब खूब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

जौका दलिया

जौ धोकर कूटकर भींगी निकालकर धूपमें सुखा दे। फिर दरेतीमें दल ले। अब इसे घीमें भून ले। भुन जानेपर दूध और चीनी मिला दे। गाढ़ा हो जानेपर किसमिस, बादाम और पिस्ता डाल दे।

बाजरेका दलिया

बाजरेको पानीका छींटा देकर ओखलीमें कूट ले और फिर फटककर भींगी निकालकर सुखा दे, सूख जानेपर दरैलीमें दल लें। अब ज्यादा घीमें इसे अच्छी तरह भूने। भुन जानेपर दूध और चीनी छोड़कर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय तब छोटी इलायची, बादाम, किसमिस डाल दे।

दलियेकी बर्फी

इसको पहले ऊपरकी विधिसे बनाये और खूब गाढ़ा कर ले फिर किसी थालीमें घी चुपड़ दलिया डाल दे और जम जाने पर बर्फीकी तरह काट ले।

पानीका दलिया

इसकी सम्पूर्ण विधि पानीके दलियेके समान है, फर्क सिर्फ यह है कि इसमे दूधकी जगह पानी छोड़ा जाता है।

नमकीन दलिया

नमकीन दलिया भी ऊपरकी विधिसे ही बनाया जाता है, चीनीकी जगह नमक छोड़ दिया जाता है। किन्तु यदि दूधमे पकाना हो तो नमक नहीं, चीनी ही छोडनी चाहिये।

मठेका दलिया

बाजरा घीमे भून ले और भुन जानेपर मठेमे नमक, काली-मिर्च और जीरा पीसकर मिला दे तथा उसे दलियामे डालकर

गलाता रहे। जब बाजरा गल जाय तब उतार ले।

मकईका दलिया

मकईको दरैतीमें दल डाले, फिर घीमें भून ले, अब मीठा बनाना हो तो दूध या पानीके साथ चीनी मिलाकर पकावे। नमकीन बनाना होतो पानीमें नमक डालकर पकावे अथवा दही या मठेमें नमक, जीरा, कालीमिर्च पीसकर डाल दे और दलिया पका ले।

इसी प्रकार कोदों, ककुनी, सावां आदि अप्रधान अनाजोंका दलिया बनाया जाता है, इनको बाजरेकी तरह कूट लेना चाहिये और फिर फटककर छांट लेना चाहिये, इसके बाद घीमें भून ले और फिर इच्छानुसार पानी, दूध, मठा, दही, नमक या चीनी मिलाकर बना ले। गाढ़ा हो जाने पर उतार ले। ऊपर बताया जा चुका है कि दूधमें पकाया हुआ चीनी युक्त दलिया ही श्रेष्ठ होता है, साथही इसमें जितना घी मिलाया जायगा, स्वाद और गुण उतना ही बढ़ जायगा।

कढ़ी

कढ़ीके लिये बेसन, दही या मठा प्रधान उपकरण है। इसके सिवा इसमे आलू बैंगन आदि तरकारी तथा बडी, मूंगौड़ी, पापड़ आदि भी मिलाया जाता है। कढी खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट होती है, कुछ खट्टे दहीकी कढी उत्तम बनती है।

पकौड़ीकी कढ़ी

पकौड़ीकी कढ़ी बनाना हो तो पहले पकौड़ी बना ले, इसके बनानेकी विधि यह है कि बेसनमें नमक, मिर्च, अजवायन, हींग मिलाकर उसे घोले और कढ़ाईमे घी या तेल गर्म करे, जब खूब गर्म होजाय तब उसमे छोटी-छोटी पकौड़ियां बनावे और पकाकर निकाले। अब इन पकौड़ियोंको गर्म पानीमें रखकर ढक दे और कढाई उतार ले। इसके बाद मठा या खट्टा दही पानीके साथ घोले ले, फिर इसमें बेसन, हल्दी, नमक, मिर्च डालकर, सब चीजे अच्छी तरह मिला ले, और कढाईमें तेल डालकर जब वह गर्म हो जाय तब उसमे मेथी और जीरा छोड़ दे, ये मसाले लाल हो जाय तब दहीका झोल छौंक दे। जब यह झोल उबलने लगें तब पकौड़ियों को पानीमें से निकाल कर

निचोड़कर कढ़ाईमें डाल दे और ढक दे। पन्द्रह मिनटमें कढ़ी तैयार हो जायगी।

दूसरी विधि—बढ़िया बेसनमें पानी और दही मिलाकर खूब फेटे यह इतना गाढ़ा रहे कि अंगुलियोंमें लगता रहे। जब बेसन खूब फेट ले तो इसमें पिसा हुआ नमक, मिर्च, जीरा धनियां डालकर मिला दे। एक दूसरे बर्तनमें दहीको पानीके साथ घोल रख छोड़े, इसके बाद पकौड़ियां उतार ले और उन्हें उतार-उतारकर दहीके झोलमें डालता जाय, जब सब पकौड़ियाँ उतर जायं तब कढ़ाईमे थोड़ासा तेल छोड़कर बाकी सब निकाल ले और इस तेलमें लौंग, इलायची, मेथी, तेजपात डालकर भूने, भुन जानेपर बेसन घोलकर छोड़ दे और ऊपर से हल्दी, नमक डाल दे। थोड़ी देर बाद पकौड़ियोंको दहीमेंसे निकाल कर कढ़ाईमें डाल दे। बस पांच-सात उबाल आनेपर कढ़ी तैयार हो जायगी। इसमें हरीधनियां भी छोड़ा जा सकता है।

सेवकी कढ़ी

बेसनमें मोयन तथा नमक और लालमिर्च डालकर कड़ा साने और कढ़ाईमें तेलको डालकर छननेसे, सेव उतारकर रख ले। सेव तो अलग रख ले और तेल ज्यादा रह गया हो तो थोड़ा सा कढ़ाईमें छोड़कर बाकी निकाल ले।

अब इस तेलमें जीरा, मेथी, अजवायन, हींग डाले और भुन जानेपर दही, पानी या मठेमें बेसन घोलकर उसमें नमक,

मिर्च मिलाकर कढ़ाईमें डाल दे। एक उबाल आनेपर सेव भी कढ़ाईमे डाल दे। गाढ़ी हो जानेपर उतार ले।

बूंदी की कढ़ी

बेसन घोलकर बूंदी उतारनेकी तरह बूंदी उतार ले और गर्म पानीमें छोड़कर ढक दे, फिर मठेमे बेसन और नमक, मिर्च, हल्दी डालकर उसे तेलमें छौंक दे तथा एक उबाल आनेपर बूंदी भी इसीमें छोड दे। थोड़ी देर बाद कढ़ी तैयार हो जायगी।

पापड़की कढ़ी

पुराने पापड़के टुकड़े कर ले और उसमें मूंगौरी भी मिला दे और पानीमे उबाल ले। फिर दही या मठेमें बेसन घोलकर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया तथा अदरख मिला दे। और पापड़ तथा मूंगौरी भी मिला दे और तेलमें अजवायन, मेथी भूनकर उसमें ये सब चीजे डाल दे। पन्द्रह बीस मिनटमें कढ़ी पक जायगी।

बड़ी की कढ़ी

वड़ियोंको तोड़कर कढ़ाईमे घीसे भून ले और फिर बेसनसे दही, बडी, नमक, मिर्च, हल्दी और धनियां आदि सब मसाले मिलाकर तेलमें जीरा, हींगका छौ क देकर सब चीजें कढ़ाईमें डाल दे। बड़ीकी कढ़ी खानेमें बहुत स्वादिष्ट लगती है।

दालकी कढ़ी

मूंग या उरदकी दालको भिगोकर धोकर पीस ले, पीसते समय उसमें हींग, जीरा, धनि-ां, लौंग, दालचिनी, इलायची लालमिर्च डाल दे। फिर इस पीठीको खूब फेटे, फिर पकौड़ी बना ले। पकौड़ी बनानेके बाद थोड़ीसी पीठीको दही और पानीमें घोले और कढ़ाईमें तेल जीरा डालकर यह झोल उसी में डाल दे और ऊपरसे नमक तथा हल्दी भी छोड़ दे। एक उबाल आनेपर पकौड़ियां भी इसीमें छोड़ दे और थोड़ी देर बाद थोड़ा सा हरा धनियां और अदरख भी डाल दे। उरद की दालकी पकौड़ीकी कढ़ी भी इसी तरह बनती है। बड़ीकी कढ़ी भी ऐसे ही बनाई जाती है, किन्तु बड़े यदि दो-तीन दिनके हों तो उन्हें तोड़कर उबाल लेना चाहिये और बड़ीकी तरह बना लेना चाहिये।

लोबिया की कढ़ी

लोबियाकी दालकी पीठी बना ले और दही तथा नमक मिर्च, हींगका पानी छोड़कर खूब फेटकर पकौड़ी उतार ले। फिर पकौड़ीकी कढ़ी की तरह बना ले।

सत्तू की कढ़ी

चनेका सत्तू दहीसे घोलकर उसमें जीरा, नमक, मिर्च पीसकर डाल दे, थोडी सी अजवायन भी मिला दे, फिर खूब

फेंटकर पकौड़ी उतार ले और जब थोड़ासा बच जाय तब उसमें और पानी डालकर हल्दी, धनियां, मिला दे और कढ़ाईमें जीरा हींगका बघार देकर यह झोल छौंक दे तथा एक उबाल आनेपर पकौड़िया भी छोड दे। यह कढ़ी गाढी होनी चाहिये।

चने की दाल की कढ़ी

चनेकी दाल उबाल ले और पानी निकालकर, दही, वेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां मिलाकर जीरेका बघार देकर छौंक दे।

हरे चने की कढ़ी

हरे चनेको सिलवट्टे पर कुचल ले और उसे दही, बेसन, नमक, मिर्च, हल्दीमें मिलाकर छौंक दे। थोड़ी देर बाद कढी तैयार हो जायगी।

हरे मटरकी कढ़ी

मटरकी फलिया छीलकर मटर निकाल ले और हरे चनेकी कढीकी तरह बना ले।

त्रिवेनी कढ़ी

आधा सेर आलू लेकर छील ले और चौकोर काटकर रख ले, मटरकी फलियां छीलकर मटर निकाल ले, और कढाईमें थोड़ासा तेल या घी छोड़कर उसमें जीरा, हींग डालकर मटर छौंक दे और जरासा पानी डाल दे। जब मटर गलने लगे तब

इसमें धनियां, लौंग, इलायची, जीरा, काली मिर्च, पीसकर डाल दे। जब मटरका सारा पानी जल जाय, तब मटर उतार ले और बड़ियोंको भून ले। अब दहीमें बेसन छोड़कर उसमें जब मसाले डाल दे और आलूके टुकड़े भी डालकर छौंक दे। तब आलूके टुकड़े आधे पक जायं तब मटर और बड़ियोंको डाल दे। कढ़ी गाढ़ी हो जाय और आलू सीज जाय तब कढ़ाई उतार ले।

मुरारकी कढ़ी

मुरारकी फलियोंको काटकर हींग, जीरा, मेथी, लाल मिर्च का तड़क देकर छौंक दे। जब फलियां गल जायँ तब दहीमें बेसन, नमक, हल्दी, धनियां डालकर कढ़ाईमें डाल दे। पांच सात बार उबाल आनेपर उतार ले।

चावलकी कढ़ी

दहीको बराबरके पानीमें घोल दे, फिर कढ़ाईमें घी या तेल गर्म करके जीरा, हींग, छौंककर दहीमें बेसनके साथ नमक, मिर्च, धनियां, हल्दी, मिलाकर छौंक दे। जब तीन उबाल आ जाय, तब चावल धोकर डाल दे और पक जानेपर उतार ले।

सन्तरेकी कढ़ी

नागपुरी सन्तरे छीलकर उनका रस निकाल ले, फिर इस रसमें चीनी, अदरखका रस तथा जीरा और इलायची पीसकर

डाल दे। फिर इस रसको घीमें छौंक दे, तीन उबाल आनेपर उतार ले। पीतलके बर्तनमें। इसी प्रकार अंगूरकी कढ़ी भी बनाई जा सकती है।

आमकी कढ़ी

यह बहुत जायकेदार खट-मिट्ठी बनती है। इसकी विधि यह है कि पके आमोंका रस एक कठौतेमें निकाल ले और छिलका फेंक गुठली भी इसी रसमें रहने दे, फिर जरा ज्यादा चीनी और लालमिर्च तथा नमक, हल्दी, धनियां मिलाकर घीमें छौंक दे, तीन बार उबाल आनेपर कढ़ी तैयार हो जायगी।

दूसरी विधि—पके हुए आमोंका रस निकाल ले, अब इस रसमे थोड़ासा बेसन घोल दे और पहले बेसनकी पकौड़ी उतार ले, फिर इन पकौड़ियोंको आमके रसमें डालकर सब मसाले मिलाकर छौंक दे। उसमे थोड़ीसी चीनी भी मिला दे तथा मिर्च जरा तेज रहने दे। चार पांच उबाल आनेपर उतार ले।

आंवलेकी कढ़ी

आधा सेर हरे आंवलोंको उबाल ले, फिर चाकूसे काटकर गुठली निकालकर फेंक दे और इसे हाथसे अच्छी तरह मसल ले, अब इसमें बेसन मिलाकर गूंध ले। फिर पानी मिलाकर फेटें, अब इसकी पकौड़ियां बना ले। पकौड़ियां बनाकर बाकी बचे हुए बेसनमें पानी डालकर थोड़ासा दही भी मिला दे और नमक, धनियां, हल्दी, मिर्च आदि मिलाकर तेलमें छौंक

दे। एक उबाल आनेपर पकौड़ियां इसीमें डाल दे।

सहजन की कढ़ी

सहजनकी फली लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले, अब इनको बेसनमें घोलकर नमक, मिर्च, हींगका पानी मिलाकर इनकी पकौड़ियां बना ले और दहीमें पानी तथा बेसन मिलाकर हल्दी, मिर्च, नमक, धनियां डाल दे और कढ़ाईमें तेल डालकर मेथी, जीरा छोड़कर जब ये लाल हो जाय तब झोल भी छोड़ दे और एक उबाल आनेपर पकौड़ियां भी डाल दे। बीस मिनटमें कढ़ी तैयार हो जायगी।

इमलीकी कढ़ी

इमलीको भिगोकर फिर मथकर इसका रस निकाल ले और कपड़ेसे छान ले। फिर इसमें बेसन, आलूके टुकड़े, मसाला सब डालकर छौंक दे। इसमें हरा धनियां और हरीमिर्च भी काटकर छोड़ दे तथा अन्दाजसे गुड़ या चीनी छोड़ दे। गुड़को पानीमें घोलकर छोड़े। पानी गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

आम की कढ़ी

पके हुए आमोंका रस निकाल ले और कढ़ाईमें गर्म मसाल भूनकर गुठलियोंको छौंक दे, खूब भुननेके बाद इन गुठलियोंमें काफी पानी डालकर दो घण्टेतक अच्छी तरह पकावे, फिर इसमें आमका रस और मसाले डालकर पकाकर उतार ले।

सादी कढ़ी

बेसनको मठे या दहीमें घोलकर सब मसाले जो ऊपर बतलाये गये हैं छोड़कर छौंक दे और गाढ़ी हो जानेपर उतार ले।

गट्टे की कढ़ी

बेसनको गाढ़ा गूंधकर उसमें मसाला, पानी, नमक और मिर्च मिलाकर लम्बी-लम्बी बत्ती बनावे और फिर उन्हें छोटी-छोटी काट ले, अब इन्हे सादे पानीमें उबाल ले और फिर पानी फेंककर दही या मठेमे बेसन तथा मिर्च, धनियां, हल्दी डालकर गट्टे मिलाकर छौंक दे। पांच सात उबाल आनेपर उतार ले।

मूली की कढ़ी

मूलीके बड़े-बड़े पत्ते फेक दे और बाकीको काटकर उबाल ले तथा पानी निकालकर दहीमें डालकर उसमें बेसन तथा मसाले मिलाकर छौंक ले।

इसी प्रकार गोभी, परवल, प्याज, मेथी, पालक, बैंगन, घुइयां, अरवीके पत्तों, केलेके पत्तों, जमीकन्द, जुआरकी फली, ज्वार पाटा, छेना आदिकी कढ़ी बनती है। कचनारकी फली, बथुआ, हरीधनिया आदिकी कढ़ी बनाई जाती है। कढ़ी बनानेमें दही, मठा तथा मसालेके अनुपातपर विशेष ध्यान देना चाहिये तथा कलई किये हुए बर्तनमें ही कढ़ी बनाना चाहिये। बहुतसी बेसन के स्थान बाजरेका आटा भी डालती हैं, पर बेसनकी कढ़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

शाक-तरकारी

(*शाक तरकारीके गुणावगुण*)

आलू—अत्यन्त पुष्टिकर है, किन्तु आलू जब भी उबाला जाय, छिलके सहित उबाला जाय। क्योंकि छिलका उतार देनेसे आलूका सार अंश नष्ट हो जाता है। नये आलूका व्यवहार करना चाहिये। किन्तु पुराने आलूको छीलकर रातमें भिगो देनेसे सवेरे पुराना आलू भी नयेके मुताबिक हो जाता है। उबाले हुए आलूकी बनिस्पत आगमें भुना हुआ या तला हुआ आलू अधिक ताकतवर होता है। उबालपर जो आलू दानेदार और खिला हुआ नहीं रहता बल्कि सड़ा हुआ सा हो जाता है वह अच्छा नहीं रहता है। आलूका व्यवहार कई तरहसे होता है। यह स्निग्ध, बलकारक, गुरु और शान्तिकारक है।

गाजर—साधारण तौरसे पौष्टिक है। किन्तु देरमें पचती है।

गोभी—दो तरहका होता है, एक फूल गोभी और पत्ता गोभी या बन्द गोभी। इसमें जलका भाग अधिक होता है इसलिये यह कफकारक है और विशेष पुष्टिकर नहीं है। इसका साग

बनाते समय लौंग और अदरखका व्यवहार करना चाहिये।

प्याज—पक्का, भुना हुआ, कच्चा हर हालतमें अत्यन्त पुष्टिकर है। किन्तु कच्चा प्याज बहुत गर्म होता है इसलिये रोगीको न खिलाना चाहिये। इसमें गन्ध बहुत तीव्र होती है इसलिये बहुतसे आदमी इससे परहेज करते हैं।

लहसुन—तीव्र गन्धके कारण इसे भी बहुत से नहीं खाते। लहसुन, कफ, तीक्ष्ण, स्निग्ध, शुक्रप्रवर्तक और अनेक रोग हरनेवाला है।

परवल—अत्यन्त हल्की और पथ्य है। शास्त्रानुसार तीजको परवल न खाना चाहिये।

डूमूर—रूखा, पित, कफ, रक्तनाशक है।

उच्छ—यह ज्वर, पित, कफ, कृमिनाशक है, इसके बीज निकाल देने चाहिये।

करेला—महातिक्त, दस्तावर, पाचक और गुणकारी है।

कंकेड़ा—यह मुख प्रियतर तरकारी है। यह रुचिकर और पित्तनाशक है।

तरई (तरोई)—यह हल्की, मधुर, आमबात मन्दाग्निजनक है।

सेम—पकी सेमके बीज तलकर खाये जाते हैं। सेम छोटी, बड़ी, मोटी, पतली कई जातिकी होती है। आलू-सेम, आलू-मटर, सेम तथा मटर सेमकी तरकारी बनाई जाती है। सेम रूखी, बलनाशक, कफनाशक, शुक्र दोषकारी, मलभेदक है।

बैंगन—कच्चे बैंगनका व्यवहार ही करना चाहिये। बैंगनका व्यवहार भारतके सभी प्रान्तोंमें होता है, सिर्फ तेरसके दिन बैंगन नहीं खाया जाता। यह कटु, तीक्ष्ण, श्वास, कफ-वातहारी है। पुराना बैंगन पित्तकारक है।

शसा—सफेद और काला दो तरहका होता है। यह पित-हर, शीतवीर्य और कफकारक है।

मूली—मूली स्वरवर्द्धक, त्रिदोषनाशक, रुचिकारक और अग्निवर्द्धक है।

लाऊ—यह शीतल भेद कारक और गुरु तथा पित्तनाशक है।

केला—कच्चा केला रोगीके लिये लाभदायक है, केला, स्निग्ध, मीठा और पुष्टिकर है।

ऊल, जमीकंद या सूरन—बवासीरके लिये इसकी तरकारी हितकर है। यह अग्निवर्द्धक रुचिकारक और कफनाशक है।

घुइयाँ—स्निग्ध, भारी और देरसे पचनेवाली तथा कफकारी है।

कटहल—स्निग्ध, रक्तवर्द्धक, वायु-पित्तनाशक, कफ, दाह, पियासनाशक है।

ढेंठस—यह रुचिकर, भेदी, पित्त श्लेष्मनाशक, मूत्रकर और पथरीरोगमें हितकारी है।

कुंधरु—कुंधरु परवलकी तरह होता है, खानेमें स्वादिष्ट होता है।

देशी और विलायती कूमड़ा—इससे मिठाई तैयार होती

है। विलायती कूमड़ा मीठा होता है, यह मधुर, रुचिकर और वात श्लेष्मनाशक है।

पालक—हल्का, पथ्य, गुणकारी और आसानीसे पचता है।

मटर—रक्त, दुग्धवर्द्धक, हरा मटर जल्दी पचता है।

लौकी—ठण्डी, मीठी हल्की, होती है।

करम कल्ला—ठंडा, कफ वर्द्धक और पित्तनाशक होता है।

भिण्डी—मीठी, देरसे पचनेवाली, वीर्यवर्द्धक और कफ करती है।

कून्दरु—ठण्डा, रुचिकारक, वायुनाशक है।

शलगम—मीठी, हल्की, अग्निवर्द्धक है।

सहजनेकी फली—कषाय, अग्निवर्द्धक, शूल, कोढ़-नाशक है।

बड़ा—देरसे गलता है, भारी और वायु बढानेवाला है।

पिण्डालू—बलवर्द्धक और पित्तनाशक है।

नेनुआ—हल्का, पथ्य और बलवर्द्धक है।

झींगा—मधुर, तिक्त और भूख मिटानेवाला है।

चौलाई—रक्तशोधक, दस्तावर, हल्की और बवासीरमें लाभ देती है।

बथुआ—पाचक और दस्तावर है

चनेका शाक—पित्तनाशक है और लू मे लाभ पहुँचाता है, यह दस्तावर भी है।

मेथी—भूख बढ़ानेवाली, कफ मिटानेवाली, पित्तकारक है।

तरकारी बनानेका तरीका

जो तरकारी बनानी हो उसे सबसे पहले धो लेना चाहिये, किन्तु शाक-पती आदिकी तरकारी काट लेना चाहिये और उसे फिर भी धो लेना चाहिये। तरकारीको ठीकसे काटकर साफ करना चाहिये। इसके बनानेमें सफाईकी तरफ ध्यान रखना चाहिये। तरकारीके साथ कोई भी अपरिष्कृत चीज न मिलनी चाहिये। जिन तरकारियोंपर छिलके हों उनके छिलके उतार देना चाहिये, जिसके बीज निकालने हों उसके बीज निकाल दे और नाके काट दे।

मसालोंके गुण

तरकारीमें घी और तेलके अतिरिक्त मसालोंका व्यवहार होता है। मसाले तरकारीका स्वाद ही नहीं बढ़ाते बल्कि गुण भी बढ़ा देते हैं। मसालोंके संक्षिप्त गुण नीचे लिखे जाते हैं—

छोटी इलायची—शीतल, [illegible] कफ-वातनाशक है।

बड़ी इलयची—लघु, रूक्ष [illegible]नाशक, तृषा, वमि, खांसी दूर करती है।

दालचीनी—गन्धयुक्त, वायुनाशक, गर्म तथा संकोचक है।

तेजपात—मधुर, तीक्ष्ण, गर्म, [illegible] कफ, अर्श, अरुचि-नाशक है।

केशर—उत्तेजक, वायुनाशक, गर्म, [illegible] सिरपीड़ा दूर करती है।

लौंग-कटु, तिक्त, लघु, शीतल, दीपक, पाचक, रुचिकारक है।

जावित्री—लघु, गर्म, रुचिकर है।

गोलमिर्च—तीक्ष्ण, दीपन, कफघ्न, श्वास, शूल, कृमि-नाशक है।

लालमिर्च—रूखी, तीक्ष्ण, रुचिकारक, अग्निवर्द्धक, गर्म है।

काला जीरा—रूखा, कडुआ, उष्ण, दीपक, लघु, पित्त-वर्धक है।

मेथी—वातश्लेष्म, ज्वरनाशक है।

धनियां—हल्का, लघु, तिक्त, दीपन, रोचकग्राही है।

हींग—उष्ण, पाचक, रुचिकर है।

रास्ना—अपाचक, तिक्त, गर्म, उष्ण, वायुनाशक है।

हल्दी—कटु, रस, तिक्त, कफ-पित्तनाशक, चर्म-नेत्र रोगमें हितकर है।

अदरख—कफनाशक, रुचिकर, अग्निवर्द्धक है।

तिल—गर्म, गुरु, कटु, पौष्टिक, दूध बढ़ाने वाला है।

सरसों—गर्म, स्निग्ध है।

तरकारी और मसालोंके अतिरिक्त तरकारीमें घी, दही, मठा तेल आदि भी पड़ता है। जो भी चीज डाली जाय उसका परिमाण पहले ही समझ लेना चाहिये और प्रत्येक चीजको उसकी शुद्धतम अवस्थामें ही उपयोगमें लाना चाहिये। इसके सिवा भोजन बनानेवालेको इस बातका सदा ध्यान रखना चाहिये कि जो चीज बने वह निहायत स्वादिष्ट हो। अक्सर ऐसा होता

है कि और सब चीजें तो ठीक हैं, पर तरकारी स्वादिष्ट नहीं है ऐसी हालतमें खानेवाला दुखी होकर थालीपरसे उठ जाता है और सारा परिश्रम व्यर्थ चला जाता है, इसलिये तरकारी बड़ी सावधानी और प्रेमसे बनाना चाहिये।

आलूकी तरकारी

आलूकी तरकारी कई प्रकारसे बनती हैं सबसे सीधा तरीका तो यह है कि बिना छीले ही चौकोर काट ले और पानीमें धो ले, फिर पतीलीको चूल्हेपर चढ़ाकर उसमें थोड़ासा घी डाल दे, घी गर्म होनेपर जीरा और हींग डालकर भून ले। भुनजाने पर आलू डालकर अच्छीतरह चलावे और अन्दाजसे पानी डालकर नमक और हल्दी मिला दे तथा कटोरीमें पानी भरकर पतीली-पर रख दे। थोड़ीदेरमें आलू गल जायंगे। एक चम्मचसे आलू निकालकर देख ले, गल गया हो तो पिसा हुआ धनिया, मिर्च और अमचूर डालकर चला दे, अब यदि पानी कम दिखलायी पड़े तो कटोरीका गर्म पानी डाल दे और ढक दे। पक गया हो तो मिर्च, खटाई मिलानेके पांच मिनट बाद उतार ले। इसमें झोल नहीं रखना हो तो सब पानी जला डाले।

रसेदार तरकारी

बिना छीले ही आलू पानीमें उबाल ले और गल जानेपर उतार ले तथा पानी फेंक दे और छिलके उतार ले। अब चाहे तो हाथसे तोड़ ले या चाकूसे काट ले, काटकर कठौतेमें रखे और

इसमें थोड़ासा मठा या दही, जरासा बेसन और नमक हल्दी, मिर्च, धनियां, मिला दे तथा पतीलीको आगपर चढ़ाकर घी गर्मकर ले, उसमें जीरा और हींग भून ले, तब इन सब चीजों को डाल दे, जब पानी उबलने लगे तब ढक दे। इस प्रकार सात आठ उबाल आनेपर दही पक जायगा। बस तरकारी हो गई।

तलीहुई तरकारी

यह सूखी होती है आलुओंको उबालकर छील ले और तोड़कर नमक, मिर्च, धनियां, गर्म मसाला मिला दे और फिर तवा या कढाई मे घी छोड़कर मसाले सहित आलुओंको अच्छी तरह भून ले, भुन जानेपर उतारकर नीबू निचोड दे। इसमे लाल-मिर्चकी जगह कालीमिर्च भी डाली जा सकती है। नीबू न हो तो पीसा हुआ अमचूर मिला दे।

दूसरी विधि—आलुओं को आग मे भूनकर निकाल ले और छीलकर नमक, मिर्च तथा जीरा मिला दे और एक जलता अंगारा लेकर आलुओं के बीच में रखे और उस पर थोड़ासा घी डालकर बर्तनका मुँह बन्द कर दे। घीकी धूनी देनेसे इसमें एक प्रकारकी उत्तम गन्ध उत्पन्न हो जाती है। फिर नीबू निचोड ले।

आलूदम

आलूदम साबूत आलुओंका बनता है। पहले आलुओंको उबाल ले और फिर उनमे गर्ममसाला, सोंठका चूर्ण, पिसा हुआ

जीरा, खटाई, हल्दी, लाल-काली-हरी मिर्च, हरा धनियाँ, अद-रख मिलाकर पानी डालकर खूब पकावे। जब खूब पक जाय तब उतार ले।

आलू का चरी

कद्दूकसमें आलूको कस ले और पानीमें थोड़ीसी फिटकरी डालकर धो ले और कपड़ेपर फैला दे, इसके बाद कढ़ाईमें घी, तेल चढ़ाकर इनको तलकर निकाल ले और नमक, मिर्च तथा जीरा मिला दे।

आलू-की भुजिया

आधा सेर आलू, उबालकर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले, फिर घी गर्मकर लौंग, जीरा, हींग डालकर भून ले, थोड़ी देर ढकनेके बाद कालीमिर्च, जीरा, इलायची, नमक पीसकर डाल दे। फिर उतारकर थोड़ीसी खटाई या नीबूका रस मिला दे।

आलू का सीरा

आलुओंको उबालकर छील ले और महीन पीस ले और कढ़ाईमें घी डालकर पीठीको खूब भून ले फिर चीनी मिला दे और अच्छी तरह चलाकर केशर घोटकर मिला दे। फिर ताजी इलायचीका थोड़ासा चूर्ण भी डाल दे। जब सब चीजें एक रस हो जाय तब उतार ले। सीरा बनाते समय आंचको धीमी रखना चाहिये।

आलू-परवल

आलू-परवल छीलकर टुकड़े कर ले और धो ले फिर घीमें जीरेका छौंक देकर आलू-परवल साधारण तौरसे भून ले। फिर इसमें इलायची, केशर, जीरा पीसकर डाल दे और खूब चलावे जब मसाले भुन जायं तब दूधमे चीनी मिलाकर इसमे छोड़ दे, पक जानेपर उतार ले। अब दुबारा पतीलीको चूल्हेपर रखकर उसमें दो तोला घी डाले तथा तेजपात, लौंगको लालकरके तरकारीको फिर इसमे छौंक दे, एक उबाल आनेपर नमक और थोड़ीसी अदरख काटकर डाल दे।

दूसरा तरीका—दोनों चीजोंको काटकर धो ले, अब पतीलीमें घी छोडकर उसमें इलायची, लौंग, हींग, तेजपात भूने और भुननेपर आलू-परवल डाल दे और तरकारी भूनकर ढक दे जब आलू गलनेपर आजाय तो मठे या दहीमें बेसन, नमक, मिर्च, धनियां मिलाकर छौक दे। चार-पांच उबाल आनेपर आलू-परवलकी रसादार तरकारी हो जायगी।

आलू-मटर-सेम

आलू छीलकर काट ले, मटरकी फली छीलकर मटर निकाल ले और सेमके नाके तोड़कर काट ले अब इन तीनोंको पानीमे भिगो दे और पतीलीमें घी डालकर जीरा, हींग भून ले और इन तरकारीयोंको छौंककर अन्दाजसे पानी, नमक, धनियां डाल दे और पानीकी कटोरी भरकर बटुली ढक दे। गल जानेपर अमचूर

और मिर्च छोड़ दे। इसमें झोल ज्यादा रखना हो तो कटोरीका गर्म पानी डाल दे।

आलू-गोभी

आलू-मटरकी तरह ही आलू-गोभी बनाया जाता है, पर इसमें गर्मसमाला, लौंग, खटाई ज्यादा देना चाहिये।

आलू-बैंगन

यह भी ऊपरकी विधिसे बनाया जाता है, इसमें लौंग डालने की खास जरूरत नहीं है, यह तरकारी तेलमें अच्छी बनती है। इस प्रकार आलूके साथ टमाटर, मेथी आदि कई तरह की शाकसब्जी मिलाकर बनाई जाती है।

परवल

परवल छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कतरकर फिर पतीलीमें जीरा, हींग भूनकर परवल भून ले और फिर अन्दाजसे पानी, नमक, धनियां, मिर्च डालकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। जब परवल गल जाय तब उसमें अमचूर या नीबू डाल दे। जितना झोल पसन्द हो उतनाही पानी रहने दे।

परवल का घंठा

यह बंगाली तरकारी है यानी बंगाली इसे बनाते हैं और बहुत पसन्द करते हैं, इसकी विधि यह है कि पहले परवल-आलू छीलकर काटकर पानीमें भिगो दे। फिर बर्तनको आगपर चढ़ा-

-कर घी या तेल डाल दे। पक जानेपर आलू-परवलको डाल दे और नमक भी डाल दे तथा चलाता रहे, अब पानी छोड़कर रख दे, जब पानी सूखने लगे तब कालीमिर्च, दूध और चीनी डाल दे। इच्छा हो तो अदरख और हरीमिर्च भी काटकर डाल सकते हैं। तरकारी तैयार हो जाय तब तेजपात, हींग और जीरेका छौंक दे दे।

किसमिसी-परवल

आलू-परवल छीलकर काटकर पानीमे भिगो दे। पतीली आंचपर चढ़ाकर तेल डाल दे और गर्म हो जानेपर उसमे तेज-पत्ता, इलायची, दालचीनी, लौंग डाले और जब मसाला लाल हो जाय तब आलू-परवलमें पानी डालकर चला दे। थोडी देर बाद धोयी हुई किसमिस डाल दे। फिर नमक, अदरख, मिर्च, धनियाँ, खटाई डाल दे। पानी जल जाय और तरकारी गाढ़ी हो जाय तब उतार ले।

दही परवल

आलू-परवल छीलकर पानीमे भिगो दे, अब पतीलीमें डाल-कर उसमे तेजपत्ते, दालचीनी, छोटीइलायची, लौंग डालकर भूने तथा भुन जानेपर उसमें बटी हुई हल्दी, धनियां, मिर्च, डालकर चलाता रहे, फिर परवल और आलू डालकर चलावे। दो-एक बार चलानेके बाद नमक छोड़ दे और ऊपरसे पानी भी डाल दे। पानी उबलने लगे तब बादमें पिस्ता कतरकर

डाल दे, अब इसमें थोड़ासा दही घोलकर डाल दे। दो-एक बार उबाल आनेपर गर्ममसाला डाल दे और थोड़ी देरबाद उतार ले।

भरमा परवल

परवलको छीलकर पहले पानीमें उबाल ले और फिर बीच में से चीर ले, फिर धनियां, मिर्च, नमक, खटाई, मेथी, सौंफ हल्दी थोड़ेसे घी या तेल मिला दे तथा इस मसालेको परवल में भरकर खूब अच्छीतरह घीमें भून ले बस भरमा परमल तैयार हो जायगा।

घुइयां

घुइयांकी रसेदार तरकारी बहुत स्वादिष्ट होती है, इसके बनानेकी विधि यह है कि घुइयां पहले पानीमें उबाल ले और फिर छील ले, इसके बाद इसके छोटे-छोटे टुकड़े कर ले और इसमें दही, बेसन, लालमिर्च, नमक, धनियां, सौंफ मिला दे और पतीलीमें घी डालकर उसमें अजवाइन डाल दे, अजवायन लाल हो जानेपर उसमें घुइयां वगैरह डाल दे। चार पांच बार उबाल आ जानेपर तरकारी तैयार हो जायगी।

दमपकी घुइयां

घुइयां छीलकर धो ले, अब इनमें हल्दी, धनियां, लौंग, इलायची, दालचीनी, लालमिर्च, जीरा, कालीमिर्च अमचूर, नमक पीसकर मिला दे। फिर पतीलीमें ज्यादा घी डालकर

मसाले सहित घुइयां डालकर खूब भूने और आधा पाव दही डालकर कटोरीमें पानी भरकर पतीलीपर रख दे। घुइयां देरन गलती है इसलिये जल्दीबाजी नहीं करनी चाहिये। घी और दही जल जाय पर घुइयां न गले तो कटोरीका गर्म पानी डाल कर पका लेना चाहिये।

दूसरी विधि—घुइयां छीलकर गोदकर पानीमे भिगो दे। फिर पानीमे से निकालकर नीबूके रसमे डाल दे, थोड़ीदेर बाद अदरख, मिर्च, तेजपात, लौंग, जीरा, इलायची, दालचीनी पानीसे पीसकर इसमें मिला दे। अब इसमे नमक मिलाकर पानी मिला दे, और छौंक दे, जब घुइयां घुल जाय तब हल्दी, धनिया और लालमिर्च डाल दे। इसका सब पानी जला डाले। यह तरकारी खानेमे बहुत जायकेदार होती है।

घुइयां की भुजिया

घुइयां पानीमें उबालकर छील ले, अब पतीलीमे घी चढ़ा कर अजवायन, सौंफ, कलौंजी, जीरा छोडकर भूने फिर घुइयां छोड़कर खूब भूने और भुन जानेपर नमक मिर्च, हल्दी, धनियाँ डाल कर चलावे तथा थोड़ी देर ढककर रख दे फिर उतार कर नीबू का रस निचोड़ दे।

दिलखुश घुइयां

जीरा, अजवायन, कालीमिर्च पीसकर रख ले, घुइयाँ उबालकर छील ले और काटकर मठे तथा बेसनमे मिलाकर ऊपरके

तीनों मसाले मिला दे। तथा नमक और मिर्च, हल्दी, धनियाँ डालकर छौंक दे। जब सब रस जल जाय तब घुइयांको चम्मच से चलाता रहे, बिल्कुल सूखी हो जानेपर निकाल ले और दो दिन तक धूप तथा ओसमें रखे फिर घीमें तल ले तथा गर्म मसाला, अमचूर, नमक और मिर्च लगा दे। ऊपरसे नीबूका रस भी निचोड़ दे।

कटहल की तरकारी

कटहलको सावधानीके साथ छील ले और महीन काट ले। फिर उबाल ले, अब पतीलीमें घी डालकर हींग और मेथी डाले दोनों मसाले लाल हो जायँ तब कटहलको छौंक दे। फिर नमक, मिर्च, हल्दी आदि मसाले डालकर ढक दे, पक जानेपर उतार ले।

दूसरी *विधि*—कटहलके टुकड़ोंमें नमक, हल्दी रगड़कर थोड़ी देरके लिये रख छोड़े। फिर रगड़कर साफ कर ले और तेलमें इसको खूब भून ले। भुननेके बाद इसको दहीके झोल या मठे में डालता जाय, जब सब टुकड़े भुन जायँ तब बर्तन उतारकर नीचे रख दे। अब धनियाँ, लौंग, जीरा, सौंफ, कालीमिर्च, बड़ी इलायचीका चूर्ण घीमें अच्छी तरह भूनकर फिर कटहल को भी इसीमें दुबारा भूने, भुनजानेपर दहीमें नमक, हल्दी, मिर्च मिलाकर उसे कटहलमें डालकर ढक दे। पकजानेपर उतार ले।

कटहल की सूखी तरकारी

कटहलको काटकर पानीमे खूब उबाले और फिर निचोड़कर घी मे तलकर निकाल ले इसके बाद बढ़िया बेसन घोले और उसमें नमक, मिर्च, अजवायन तथा थोडासा दही डालकर कटहल के टुकड़े डाल दे। तथा घीमें तलकर निकाल ले। यह तरकारी बहुत अच्छी होती है।

लौकीकी तरकारी

लौकी छीलकर काट ले, फिर पतीलीमे थोड़ासा घी डाल दे और जीरा, हींग लाल कर ले तथा तरकारी छौंककर ऊपरसे नमक तथा हल्दी डाल दे। इसमे पानी खूब कम डालना चाहिये। गल जानेपर अमचूर, मिर्च और धनियां डाल दे। फिर ढककर रख दे, पकजानेपर उतार ले।

रसदार लौकी

लौकी छील और काटकर उबाल ले तथा दही या मठेमे बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया मिलाकर लौकी मिला दे और पतीलीमे जीरे, हींगका छौंक देकर रसा पतीलीमें छौंक दे। पांच सात उबाल आनेपर उतार ले।

गोभीकी तरकारी

गोभीका फूल काटकर पानीमें धो ले और पतीलीमें घी गर्मकर लौंगके टुकड़े, जीरा तथा हींग छोड दे और मसाले

लाल हो जायं तब गोभी इसीमें छोड़कर नमक, मिर्च, धनियां डालकर अन्दाजसे पानी भी डाल दे और ढककर छोड़ दे। जब गोभी गल जाय तो गर्म मसाला और खटाई डालकर चला दे।

रसादार गोभी

गोभीको काटकर पानीमें उबाले तथा दही या मट्ठेमें इसको मिलाकर थोड़ासा बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां मिलाकर पतीलीमें थोड़ासा घी डाले और जीरा तथा लौंगको भूने, भुनजानेपर यह झोल छौंक कर ढक दे। पकजानेपर उतार ले।

बन्द गोभी

बन्द-गोभीको पत्ता-गोभी भी कहते हैं, इसके ऊपरके मोटे पके पत्तोंको तोड़कर फेंक देना चाहिये और फिर काटकर पानीमें भिगो देना चाहिये। इसके बाद पतीलीमें घी डालकर लौंग, जीरा भूनकर पत्तोंको छौंक दे और ऊपरसे नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां तथा थोड़ासा पानी डाल दे। जब गल जाय तब अमचूर और गर्ममसाला छोड़े। जो लोग अमचूर न खाते हों वे नीबू निचोड़ दें।

करेला

कच्चे करेलोंको छीलकर उसे नमक लगाकर थोड़ीदेर रख छोड़े और फिर रगड़कर धो ले, इसके बाद काटकर उबाल ले। करेलेके बीज यदि बहुत पके हुए हों तो निकाल दे। जब

करेला गल जाय तब उतार ले और पानीको फेंक दे, करेलोंको निचोड़ ले, ऊपरसे नीबूका रस मिला दे। इसके बाद कढ़ाईमें तेल डाले और उसमें सौंफ, कलौंजी डालकर भूने जब मसाले भुन जाय तब दही या मठेमे करेला, बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी मिलावे और उसे कढ़ाईमे छौंक दे। फिर ढक दे जब खूब उबल जाय तब उतार ले।

करेले की तरकारी

करेलोंको छीलकर नमक मिलाकर रखे और फिर रगड़कर धो ले और चाकूसे काटकर टुकड़े कर ले। फिर पतीली या कढ़ाईमे घी गर्म करे तथा सौंफ और कलौंजी भूनकर करेला छोड़ दे और नमक, मिर्च, धनियां, हल्दी, पानी डालकर ढक दे। जब गल जाय तब खटाई डालकर उतार ले।

भरमा करेले

करेलोंको छीलकर नमक और हल्दी मिलाकर चीरकर रख दे और थोडीदेर बाद धो कर निचोड़ ले, फिर इन्हें पानीमें अच्छी तरह उबाले, गल जानेपर उतार ले और पानी निचोड़ ले। इसके बाद सौंफ, नमक, मिर्च, हल्दी, अमचूर, मेथी, कलौंजी घीमें मिलाकर करेलोंमें भर दे, वे सब मसाले पिसे हुए होने चाहिये। बहुतसे इन मसालोंको पानीसे पीस लेते हैं और इन्हें करेलेमे भर देते है। मसाला भरनेके बाद करेलेपर सूत लपेट दे और पतीलीमे घी डालकर गर्म होनेपर घीमें करेले भून ले। किन्तु

घीके करेलोंसे तेलमें भुने हुए करेले ज्यादा स्वादिष्ट होते हैं। थोड़ीदेर पतीलीको ढककर रखनेके बाद उतार ले। खटाई ज्यादा पसन्द हो तो ऊपरसे नीबू भी निचोड़ ले।

दूसरा तरीका—पहले करेलेका मसाला तैयार कर ले, एक छटांक सौंफ, छ मासे मेथी, डेढ़ छटांक अमचूर, एक तोला कलौंजी, रत्ती-भर हींग, सोंठ एक तोल, जीरा छ मासा, दालचीनी आठमासा, धनियाँ, लौंग छ छ मासा। इन सब मसालों को कूटकर रखे। अब करेलोंको छील डाले और नमक तथा हल्दी लगाकर रख छोड़े, पन्द्रह बीस दिन बाद रगड़कर धो ले। जब अच्छी तरह धुल जाय तब कढ़ाईमें एक छटांक घी डालकर या तेलमें भून ले। अब मसालेको भूनकर करेलोंका पेट चीरकर मसाला भर दे और सूत लपेट दे। इसके बाद तेल कढ़ाईमें डाल दे और उसमें करेलोंको खूब पकावे, देर लगे तो घबरावे नहीं। कढ़ाईको ढक देना चाहिये। थोड़ीदेर बाद एकबार चलाकर छोड़ देना चाहिये। इस प्रकार दो तीन बार चला देनेके बाद देखे कि करेला पक गया है।

भिण्डीकी तरकारी

भिण्डीके ऊपर-नीचेके हिस्सेको तोड़ लेना चाहिये और फिर धो पोंछकर इनके छोटे-छोटे टुकड़े कर डालना चाहिये। इसके बाद पतीलीमें थोड़ासा घी डालकर उसमें जीरा, हींग भूनकर भिण्डी डाल दे। अब इसमें नमक और मिर्च तथा धनियाँ, हल्दी डाल-

दे और चलाकर छोड़ दे, उसके ऊपर पानीकी कटोरी रख दे। भिण्डी की तरकारीमे पानी डालनेकी जरूरत नहीं है। थोड़ी ही देरमें भिण्डी गल जाती है। गल जानेपर चाहे उसमें पिसा हुआ अमचूर छोड़ दे या नीबूका रस निचोड दें।

दूसरी विधि—भिण्डीके बड़े-बड़े टुकड़े काट ले और तेलमें भिण्डियोंको खूब भून ले जब वे गल जायं तब यह मसाला डाल दे, धनियां, जीरा, इलायची, लौंग, हल्दी, मिर्च, नमक इसमें नीबूका रस भी मिला दे।

रसीली भिण्डी

मुलायम छोटी कच्ची भिण्डीके नाके काटकर पेट चीर ले और उन्हें तेल या घीमे मजेमे भून ले। अब पतीली चूल्हेपर चढ़ावे और उसमें थोड़ासा घी डालकर साबूत धनियां और जीरा भूने और भिण्डी उसीमें डालकर लाल भून ले। अब इसमें नमक, मिर्च, धनियां, डाल दे तथा थोड़ीसी हल्दी भी डाल दे, इसके बाद दहीके झोलमें बेसन मिलाकर उसे छौंककर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। गल जानेपर गर्ममसाला छोड़ दे।

भरमा भिण्डी

भिण्डीके दोनों सिरे काटकर बीचमें से चीर ले और उसमें पिसा हुआ धनियां, मिर्च, हल्दी, सौंफ, नमक, अमचूर भर दे और तेल या घीमें अच्छीतरह भून ले।

बैंगन

एक बर्तनमें पानी भर ले और बैंगन काट-काटकर उसीमें डालता जाय। फिर कढ़ाईमें तेल छोड़कर उसमें जीरा, हींग, धनियां, मिर्च, तेजपात भूने, जब सब मसाले भुन जायं तब बैंगनके टुकड़ेभी डाल दे। पांच सात बार अच्छीतरह चला देनेके बाद दही या मठेमें नमक घोलकर डाल दे। बर्तनको ढककर रखना चाहिये, थोड़ीदेर बाद बैंगन गल जायगा। गल जानेपर अदरख, हरापुदीना, हरीमिर्च डाल दे और अंगारोंपर रख दे। थोड़ी देरबाद बैंगनकी जायकेदार तरकारी बन जायगी। अगर इसमें दही या मठा डाला जाय तो अमचूर अवश्य छोड़ना चाहिये।

दूसरी विधि—बैंगनोंके नाके तोड़ डाले और उनके सिरोंपर छेद करके थोड़ा थोड़ा हींग भरकर पतीलीमें खड़ा खड़ा रख दे। अब पतीलीका मुंह बन्दकर उसे आंचपर रखे और जब बैंगन पक जाय तब पतीलीको उतारकर बैंगन निकाल ले और फिर पतीलीको चढ़ाकर उसमें थोड़ासा घी डाले तथा जीरा और लालमिर्च डाल दे, यह जब लाल हो जाय तब बैंगन छौंक दे तथा ऊपरसे नमक, मिर्च, खटाई डाल दे और भूनकर खाय।

भरमा बैंगन

पतले छोटे लम्बे बैंगन लेकर ऊपरका नाका तोड़ दे और बीचमेसे चीरकर मेथीके सिवाय भरमा करेलेका सब मसाला

इसमे मिला दे और कढ़ाईमें ज्यादा घी या तेल छोड़कर पकावे। बैंगनभी तेलका ही अच्छा लगता है।

बैंगन-आलू

इसके सम्बन्धमें आलू-बैंगनकी तरकारीमें सब कुछ लिखा जा चुका है।

तले बैंगन

बैगनके एक-एक अंगुलके टुकड़े कर ले, कोई-कोई समूचे बैंगनके दो-चार टुकडे ही करते हैं। बैंगनके टुकड़ोंको तलकर निकाल ले और फिर इन टुकड़ोंपर नमक तथा कालीमिर्च बुरक दे और नीबू निचोड़ दे।

शलगम

शलगमको छील काटकर छोटे-छोटे टुकड़े करके धो ले, फिर घीको पतीलीमें गर्म करे और जीरा, हींग भूनकर शलगम डाल दे, फिर नमक, मिर्च, हल्दी, गर्ममसाला आदि डालकर चला दे। फिर थोड़ा पानी छोडकर चला दे, इस प्रकार ढककर रखनेसे शलगमकी तरकारी बहुत अच्छी बनती है।

बड़हरकी तरकारी

इसकी तरकारी और भुजिया कटहलकी तरह ही बनती है।

खेखसाकी तरकारी

इन्हें भी छीलकर करेलेकी तरह बना लेते हैं।

करमकल्लेकी तरकारी

करमकल्ला कतरकर धो ले। तेलमें छौंक दे और खूब भून लेनेके बाद उसमें नमक, धनियां, हल्दी, लालमिर्च छोड़ दे और थोड़ा सा पानी डालकर ढक दे। इसमें पानी बहुत कम डालना चाहिये जब गल जाय तब खटाई और गर्ममसाला छोड़ दे।

करमकल्लेका साग

इसको काटकर पानीमें उबाल ले और गल जानेपर उतारकर ठण्डा कर ले तथा पतीलीमें घी डालकर जीरा, हींग लाल कर ले और फिर करमकल्ला निचोड़कर छौंक दे। अब इनमें नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां डालकर चला दे और पतीलीका मुंह ढक दे। थोड़ी ही देरमें तरकारी हो जायगी, उतारते समय खटाई छोड़ दे। इसे अगर रसादार बनाना हो तो दही और बेसन घोलकर डाल देना चाहिये।

कचनारकी तरकारी

कचनारकी कली पानीमें उबाल ले और निचोड़कर रख ले, अब इसमें दही, बेसन, नमक, मिर्च, धनियां, अदरख, अजवायन मिलाकर पतीलीमें जीरा, हींग लालकर छौंक दे, पांच उबाल आनेके बाद तरकारी हो जायगी।

कुंदरूकी तरकारी

यह तरकारी बड़ी आसानीसे बन जाती है और होती भी स्वादिष्ट है। कुंदरू काट कर धो कर जीरा, हींग लाल कर छौक दे, फिर थोड़ासा पानी और नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां डालकर बन्द करके थोड़ी देर रख दे। जब गल जाय तब उतार ले।

कुंदरूकी रसेदार तरकारी

कुदरूके टुकड़े कर ले और उन्हें बेसनमें मिलाकर पकौड़ियों की तरह तल कर निकाल ले, फिर इन पकौड़ियोंको पानीमें भिगो दे और थोड़ीदेर बाद निचोड़ कर दही या मठेमें डाले उसमें थोड़ा बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां मिला दे और पतीलीमें जीरा, हींग छौंककर यह झोलभी डाल दे। बर्तनका मुंह बन्द कर दे, थोड़ीदेर बाद मजेदार तरकारी तैयार हो जायगी।

बण्डेकी तरकारी

बंडे उबाल ले और फिर छील कर काट ले, अब घुइयांकी तरह इसकी तरकारी भी बना ले, पर गर्ममसाला और अमचूर कुछ ज्यादा डाले।

पपीतेकी तरकारी

कच्चे और पक्के दोनों तरहके पपीतेकी तरकारी बनती है। —ीतेकी तरकारी बहुत स्वादिष्ट होती है। कच्चा पपीता हो तो

छीलकर, बीज निकाल कर उबाल ले, पका हो तो उबालनेकी जरूरत नहीं है। उबालनेके बाद कढ़ाईमें थोड़ासा घी डाले और जीरा, हींग फिर तरकारी छोड़कर नमक, मिर्च, धनियां, हल्दी डाल दे जब गल जाय तब थोड़ीसी चीनी और खटाई भी छोड़ दे।

खरबूजेकी तरकारी

खरबूजेको छीलकर, बीज निकाल कर, काटकर छौंक देना चाहिये, इसमें बहुत कम पानी डालना चाहिये। खरबूजेकी तरकारी बहुत जल्द तैयार हो जाती है।

तरबूजकी तरकारी

यह तरकारी बहुत स्वादिष्ट होती है। पके हुए तरबूजकी गिरीमें नमक, मि[illegible]धनियां, चीनी मिला दे और पतीलीमें घी डालकर जी[illegible] तरकारी छौंक दे और थोड़ासा पानी डालकर ढँ[illegible] डालकर उतार ले।

फूटकी तरका[illegible]री

फूटकी तरकारी भी खरबूजेकी त[illegible]ही बनती है।

सांगरकी तरकारी

सांगरकी फलियोंको उबाल ले और फिर पानी निचोड़कर दही, बेसन, नमक, मिर्च मसाला आदि मिलाकर छौंक दे, पक जाने पर उतार ले।

टमाटरकी तरकारी

इसके साथ मटर और आलू भी मिलाया जा सकता है, सिर्फ टमाटरकी तरकारी बनाना हो तो टमाटर काटकर धो कर जीरा, हींगका बघार तैयार कर छौंक देना चाहिये, फिर नमक, हल्दी, मिर्च, गर्ममसाला डालकर ढक दे, पक जाने पर थोड़ा-सा मीठा डालकर उतार ले।

खीरेकी तरकारी

खीरेका नाका काटकर रगड़ ले और जहर निकाल डाले फिर छील कर काट ले। उसके बाद जीरे, हींगका बघार तैयार कर छौंक दे। फिर अच्छी तरह भून ले। उसके बाद नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया डाल दे और ढक दे। थोड़ी देरबाद पक जाने पर थोड़ीसी खटाई छोड़ दे।

मूलीकी तरकारी

कच्चे पत्तों सहित मूलीको उबाल ले, फिर पानी निकाल कर तेल या घी में भून ले। जब पानी सूख जाय तब नमक, खटाई और मिर्च डालकर उतार ले।

दूसरा तरीका—मूलीको काटकर पानीमे उबाल ले और उतरा कर पानी निचोड़ ले, फिर नीबूके रसमें चीनी मिलावे, और उसमें मूली डाल दे तथा नमक, मिर्च, धनियां, हल्दी मिलाकर छौंक दे। चार-पांच उबाल आने पर उतार ले।

हरीमिर्चकी तरकारी

बड़ी बड़ी मिर्च लेकर बीचमें से चीर ले और पानीमें उबाल ले, उबल जाने पर उतार ले और उसमें धनियां, हल्दी, लौंग, इलायची, सौंफ, कलौंजी, खटाई, नमक भर दे तथा सूत लपेट कर ज्यादा तेलमें छौंक दे। जब गल जाय तब उतार ले।

केलेकी तरकारी

केलोंको छीलकर उबाल ले और फिर काटकर दही, वेसन नमक, मिर्च, धनियां आदि मिला दे तथा जीरा, हींगका वधार देकर तरकारी उसीमें छौंक दे।

गूलरकी तरकारी

कच्चे गूलर लेकर पानीमें उबाल ले, अब बीचमेंसे काटकर बीज निकालकर फेंक दे। फिर दहीमें धनियां, नमक, खटाई, मिर्च, जीरा, अदरख मिलाकर गूलरमें भर दे और घीमें अच्छी तरह भून ले।

ढेंठसकी तरकारी

ढेंठस काटकर पानीसे धो ले और जीरा, हींगका वधारबनाकर तरकारीको उसीमें छौंक दे और ऊपरसे नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां डालकर थोड़ासा पानी छोड़कर ढक दे थोड़ी-देर बाद तरकारी हो जायगी।

भरमा ढेंठस

छोटे-छोटे मुलायम ढेंठस लेकर छील ले और उनका पेट चीरकर उबाल ले। उबाल लेनेके बाद पानी निचोड दे और इनमे नमक, मिर्च, धनियां, गर्ममसाला, हल्दी, अजवायन, खटाई घी मे लपेटकर दे और पतीलीमे घी गर्मकर उसमें जीरा, हींगका बघार तैयारकर ढेठस छौंक दे, फिर चलाकर पतीलीका मुंह बन्द कर दे, पानी निकाल ले, बस घीमें पक जानेके बाद ढेठस तैयार हो जायंगे।

सिंघाड़ेकी तरकारी

सिंघाड़ा छीलकर काटकर जीरा हींग का बघार बनाकर छौंक दे और ऊपरसे नमक, मिर्च, हल्दी, धनियां, तथा अमचूर डाल दे। एक चुल्लू पानी डालकर पतीली ढक दे। सिंघाड़े गलते ही तरकारी तैयार हो जायगी।

कसेरूका साग

कसेरू छीलकर पानीमें उबाल ले और फिर जीरा, हींगका बघार बनाकर छौंक दे, ऊपरसे सब मसाले भी डाल दे और थोड़ासा पानी डालकर ढक दे। जब पानी जल जाय तब उतार ले।

सकरकन्दकी तरकारी

सकरकन्द पानीमें उबाले और फिर छील ले इसके बाद

पतीलीको चूल्हेपर चढ़ावे तथा उसमें थोड़ा सा घी डाल दे, जब घी गर्म होजाय तब जीरा और हींग डाल दे, मसाला जब लाल होजाय तो सकरकन्द डालकर भूने, भुन जानेपर नमक मिर्च, धनियां, हल्दी, खटाई डाल दे मसाले भुन जायं तब उतार ले। यह तरकारी रसेदार बनानी हो तो थोड़ा सा दही या मठा पानीमें घोलकर उसमें जरा सा बेसन मिलाकर छौंक दे और पाँच उबाल आनेपर उतार ले। सकरकन्द सफेद और लाल दो तरहकी होती है।

तरोईकी तरकारी

तरोई दो तरहकी होती है एक घीया कहलाती है उसके ऊपरका छिलका पतला होता है। दूसरीका छिलका मोटा तथा कई कोनोंवाला होता है। तरोईको पहले छील लेना चाहिये और बादमें काटकर धो लेना चाहिये फिर पतीलीमें घी डाल कर उसमें जीरा और हींग का बघार तैयार करे तथा तरोईको उसीमें छौंक दे और नमक, हल्दी डालकर ढक दे। जब गल जाय तब मिर्च, धनियां और अमचूर डाल दे। अमचूरकी जगह नीबूका रस भी डाला जा सकता है।

ककेड़ेकी तरकारी

ककेड़े धोकर काट ले और फिर पतीलीमें घी गर्मकर खूब भूने। भुन जानेपर नमक मिर्च आदि मसाला भी डाल दे। जब तरकारी गल जाय तब खटाई छोड़कर उतार ले।

खेखसाकी तरकारी

खेखसा छीलकर काटे और उसके बीज निकालकर उबाल ले, फिर पानी निचोड़ ले घीमे भूने, भुनजानेपर हल्दी, धनियां, मिर्च, जीरा, दालचीनी, लौंग, इलायची पीसी हुई डालकर पकावे, जब ये मसाले भी भुन जायं तब थोड़ासा घी डालकर घीमें पका ले, घी न डाल सके तो पानीमें पका ले। उतारनेके दो मिनट पहले खटाई, मठा या दही छोड़ दे। भरमा बनाना हो तो ये मसाले घीमें लपेटकर भरदे और घीमें भुन ले।

सीताफलकी तरकारी

इसे काशीफल और कुहड़ा भी कहते हैं। यह कच्चा और पक्का दोनों तरहका होता है। काशीफलको छील ले और उसके बड़े-बड़े टुकड़े कर ले। बीज निकालकर फेंक दे, फिर जीरा, हींग का बघार बनाकर तरकारी धोकर छौंक दे। थोड़ीदेर तक चलानेके बाद इसमें नमक हल्दी डालकर ढक दे। इसमें विशेष पानी छोड़नेकी जरूरत नहीं है। थोड़ी देरबाद जब तरकारी गल जाय तब मिर्च, धनियां, अमचूर, चीनी छोड़कर चलावे थोड़ीदेरके बाद उतार ले। जीरेकी जगह इसमें मेथीका छौंक भी दिया जाता है और हरीमिर्च काटकर डालदेने से इसका जायका बढ़ जाता है।

सूरनकी तरकारी

सूरनको जमीकन्द भी कहते हैं।इसके बनानेमें मसाले घी और

समय अधिक लगता है पर इसकी तरकारी भी लाजवाब होती है। चिकने हाथोंसे जमीकन्दको छीलकर टुकड़े कर ले। फिर हल्दी, मिर्च, धनियां, गर्ममसाला मिलाकर इन टुकड़ोंको घीमें भून ले। जब अच्छी तरह भुन जायं तब बढ़िया दहीमें त्रिफला पीसकर डाल दे और इसे जमीकन्दमें छोड़कर खूब चलावे। चलाते-चलाते जब सब दही सूख जाय तब इसमें इमलीका पानी छोड़ दे और इसी पानीमें जमीकन्दको पकावे। जब गल जाय तब नमक, हरीमिर्च तथा अदरखके टुकड़े डाल दे। फिर थोड़ासा गर्म घी छोड़कर अगारोंपर रख दे। तैयार हो जाने-पर तरकारी कठौतेमें निकालकर रख ले।

दूसरी विधि—जमीकन्दके छोटे-छोटे टुकडे कर ले फिर नीबूके रसमें पानी मिलाकर इसमें पकावे, गल जानेपर पानी फेंक दे और टुकड़ोंको धो डाले। फिर पतीलीमें घी डालकर खूब गर्म करे तथा मेथी, जीरा, हींग डालकर लाल कर ले और इन टुकड़ोंको छौंक दे। अब इसमें नमक, इलायची, सौंफ, लाल-मिर्च, धनियाँ, लौंग, दालचीनी, हल्दी पीसकर डाले और खूब चलावे। मसाले जब लाल हो जायं तब दही पानी में घोलकर छोड़ दे और बर्तनका मुँह ढक दे। थोड़ीदेरमें तरकारी तैयार हो जायगी।

लसोड़ाकी तरकारी

इसकी तरकारी खट्टी पर जायकेदार होती है। लसोड़ोंको

पहले उबाल ले फिर इच्छा हो तो गुठली रखे या फेंक दे। अब पतीलीमें घी गर्म करे और इसमे जीरा, हींगका बघार तैयार करे। अब इसमें लसोडे डाल दे, घीमें खूब चला लेनेके बाद इसमें धनियाँ, नमक, मिर्च, हल्दी डाल दे, थोड़ीदेर तक पतीलीका मुँह ढककर रखे पर इस बातका ख्याल रखे कि तरकारी जल न जाय।

गाजरकी तरकारी

गाजर धोकर छील ले और टुकड़े कर ले, फिर जीरा, हींगका बधार बनाकर छौंक दे। जब गाजर खूब भुन जाय तब उसमे नमक, दही, मिर्च, धनिया और गर्ममसाला मिलाकर थोडीदेर तक चलाता रहे, इसके बाद ढककर छोड़ दे, इसमें थोड़ासा पानी भी छोड देना चाहिये। जब गाजर गल जाय तब उसमे हरा धनियाँ, हरीमिर्च और अदरख काटकर डाल दे। इसमें यदि झोल नहीं रखना हो तो गाजरको काटकर उबाल लेना चाहिये और तब छौंकना चाहिये तथा दहीके अतिरिक्त पानी न डाले और जब दही सूख जाय तब उतार ले।

ककड़ीकी तरकारी

ककड़ीकी तरकारी भी बहुत स्वादिष्ट बनती है। ककड़ीको छीलकर धो ले और जीरा, हींगका बघार देकर भून ले तथा नमक, हल्दी, धनियां, मिर्च डालकर ढक दे। इसमें झोल

और थोड़ासा पानी या दही डाल दे तथा नमक, हल्दी, मिर्च डाल दे उबाल आ जानेपर उतार ले।

रसज

चनेके सत्तूको इस प्रकार फेंट ले कि वह जलेबीके मैदेकी तरह हो जाय, अब कढ़ाईमें तेल डालकर गर्म करे और उसमें यह घोल डाल दे। अब इसको बराबर चलाते रहे, जब यह रस गाढ़ा हो जाय तब उतार ले और चकलेपर आधा अंगुल मोटा फैलाकर बर्फीकी तरह चौकोर काट ले फिर तेलमें भून ले। अब इसे उतार ले और कढ़ाईमें हल्दीका पानी घोलकर चढ़ा दे। जब पानी उबलने लगे तब पीसी हुई मिर्च, धनियां, दालचीनी, लौंग, इलायची, तेजपात डाल दे, इसी समय नमक भी डाल दे। अब इसमें सत्तूकी तली हुई बर्फी भी डाल दे। गाढ़ा हो जानेपर उतार ले।

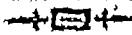
रायता

कई तरहके फलों, तरकारियों और मेवोंका रायता बनता है। रायतेका प्रधान उपकरण दही या मठा है। दहीका रायता मठेके रायतेसे स्वादिष्ट होता है।

आलूका रायता

आलू उबालकर या भूनकर बनाया जाता है। इसकी विधि यह है कि आलुओंको पहले पानीमे उबाल लेना चाहिये और फिर छीलकर काट लेना चाहिये, इसके बाद बढ़िया ताजा दहीमें थोड़ा पानी मिलाकर घोलना चाहिये तथा उसमें नमक, लाल कालीमिर्च और जीरा पीसकर मिला देना चाहिये, फिर आलुओंको भी इसीमें डाल देना चाहिये। अब पतीलीको आगपर चढ़ावे और उसमे थोड़ासा घी डाले, घी जब गर्म हो जाय तब जीरा और हींग भी डाल दे, मसाला सूर्ख हो जाय तब रायता छौंक दे एक उबाल आते ही उतार ले।

लौकीका रायता

लौकी छीलकर कद्दूकसमें कस ले और पानीमें उबालकर

उतार ले तथा ठण्डे पानीमें डाल, फिर निचोड़कर निकाल ले। अब जीरेको तवेपर डालकर भून ले तथा दहीमें पानी मिलाकर गाढ़ा घोलकर नमक, जीरा, मिर्च, राई, लालमिर्च पीसकर डाल दे। अब आलूके रायतेकी तरह छौंककर थोड़ी देर बाद उतार ले।

ककड़ीका रायता

ककड़ियोंको भी लौकीकी तरह कद्दूकसमें कस ले। फिर पानीमें डालकर उबाल ले, अब राई, लाल कालीमिर्च, जीरा, इलायची, नमकको पीसकर दहीमें मिला दे। फिर ककड़ी भी इसीमें मिला दे और जीरा, हींगका बघार बनाकर छौंक दे।

खीरेका रायता

खीरेका रायता भी ऊपरकी विधिसे ही बनाया जाता है। इसे उबाला नहीं भी जाय तो कोई हर्ज नहीं, किन्तु नाका काट-कर रगड़कर इसका जहर अवश्य निकाल देना चाहिये।

बथुए का रायता

पहले बथुएको धो कर काट ले और फिर उबालकर ठण्डा होने पर निचोड़ ले, इसके बाद दहीमें सब मसाले मिलाकर बथुआ भी उसीमें मिला दे।

गाजरका रायता

गाजर छील ले और बीचमेंसे चीरकर भीतरका सख्त गूदा

हो तो निकाल दे और फिर घीया कसमे कसकर उबाले तथा उबल जानेपर ठण्डा करके निचोड़ दे। अब दहीको पानीमें मिलाकर खूब फेंटे तथा महीन कपड़ेसे छान ले, अब इसमें गाजर मिला दे और दहीमें राई, जीरा, नमक, लाल कालीमिर्च, पीसकर मिला दे।

कचनारकी फलीका रायता

कचनारकी कच्ची-कच्ची फलियोंको पानीमे उबाल ले, उबल जानेपर ठण्डा करके निचोड़ ले फिर इन फलियोंमें थोड़ा सा नमक मिलादे और दहीमे डाल दे। दहीमें नमक आदि सब मसाले भी डाल दे। अब जीरा और हींगका बघार बनाकर उसे छौंक दे।

बूंदीका रायता

दहीमें पानी घोल ले या मठा किसी बर्तनमें रख ले, अब बेसन घोलकर बुंदिया उतार ले और इसे दही या मठेमें छोड़ता जाय, फिर इसमें नमक, मिर्च और भुना हुआ जीरा पीसकर डाल दे।

सोएका रायता

सोएके सागको उबाल ले और फिर उसे निचोड़कर दहीमें डाल दे, तथा मसाले छोड दे, इसमें अदरख छीलकर डाल देना चाहिये।

सीताफलका रायता

कुम्हड़ेको छीलकर उबाल ले और मसाला डालकर रायता बना ले।

खरबूजेका रायता

कच्चा खरबूजा हो तो घीयाकसमें कस ले, पका हो तो छीलकर काट ले और दहीमें मिलाकर मसाले डाल दे। कच्चे में थोड़ीसी चीनी डाली जा सकती है, पर पकेमें जरूरत नहीं है।

अमिया का रायता

कच्चे आमको छीलकर कद्दूकसमें कस ले और उबाल ले फिर निचोड़कर दहीमें मिलाकर सब मसाले डाल दे, इसमें नमककी जगह चीनी भी डाली जा सकती है।

फूटका रायता

फूटका रायता अमियाके रायतेकी तरह ही बनता है, इसे उबालनेकी जरूरत नहीं है, नमक न डालकर चीनी डाल देना चाहिये।

बैंगनका रायता

बैंगनमें तेल या घी लगाकर आगमें भून ले, फिर छीलकर मसल डाले और दहीमें डालकर सब मसाले डाल दे।

फोगका रायता

फोग राजपूतानेमें होता है, इसका रायता बहुत अच्छा

होता है। फोगको उबाल लेना चाहिये और ठण्ढा होनेपर निचोड़ कर दहीमें मिला देनेके बाद राई, नमक, मिर्च, जीरा पीसकर मिला दे और जीरा, हींगका बघार तैयार कर रायता उसीमे छौक दे।

पिस्तेका रायता

पिस्तोंको भिगोकर साफ कर ले और महीन महीन कतर कर दहीमे मिला दे। अब इसमे नमक, लौंग, जीरा, मिर्च, इलायची, दालचीनी पीसकर मिला दे।

किसमिसका रायता

किसमिसके नाके तोड़कर पानीमें धो ले और उबाल ले, फिर निचोड़कर दहीमें मिला दे और लौंग, इलायची, नमक, कालीमिर्च पीसकर डाल दे।

बादामका रायता

बादाम तोडकर पानीमें भिगो दे, फिर छीलकर चाकूसे लम्बे लम्बे टुकड़े काट ले और रायतेमें डालकर सब मसाले मिला दे।

मटरका रायता

मटरकी फली छीलकर उबालकर दहीमें मिला देनेसे और मसाला डाल देनेसे मटरका रायता बन जाता है।

गोभीका रायता

इसी प्रकार गोभीको उबालकर उसका रायता बनाया जाता है।

ज्वारकी फलीका रायता

ज्वारकी फली, सांगरका रायता भी उबालकर बनाया जाता है। इसी तरह चाहे जिस फल, सब्जी, तरकारीका रायता बना लेना चाहिये। नर्म चीजोंको उबालनेकी जरूरत नहीं है, बाकीको उबाल लेना चाहिये। रायता खट्टा ही होता है, पर इसे मीठा बनानेके लिये चीनी भी मिलायी जा सकती है।

परांठा

हिन्दू आचार शास्त्रके अनुसार कच्ची रसोई चौकेसे बाहर नहीं जाती, इसका कारण स्पष्ट है कि बाहर जानेसे इसकी पवित्रता बनी नहीं रह सकती। किन्तु पक्की रसोईके लिये यह बात नहीं है। पक्की-रसोईमे परांठेकी गणना उपयोगिता और जनप्रियताके कारण सर्वप्रथम है क्योंकि करोड़ों आदमियोंका काम इसीके भरोसे चलता है। साधारणतया परांठा गेहूंके आटेका बनाया जाता है; पर अन्य आटोंसे भिन्न-भिन्न उपकरणोंकी सहायतासे भिन्न-भिन्न प्रकार, स्वाद और आकारका परांठा बनता है। परांठाकी प्रायः सभी विधिया आगे बतलायी जायंगी। पराठेके नाम भी कई हैं, जैसे परांठा; परावठा, परौटा, परौटी; तथा तवेकी पूड़ी या पूरी।

सादा परांठा

इसके बनानेकी विधि यह है कि आटा गूंधकर बेलनसे गोल बेल ले और फिर उसमें घी चुपड कर चार परत कर ले और बेल ले। बेलकर तवे पर डाल दे, जब एक तरफसे सिक जाय तब

दूसरी तरफ उलट कर ऊपरकी तरफ घी चुपड़ दे फिर उलट दे और इस तरफ भी घी चुपड़ दे। फिर उलट दे और चारों तरफ घी छोड़ दे। जब पककर लाल हो जाय तब उतार ले; घी लगा कर जितनी अच्छी तरह परांठा सेका जायगा; वह उतना ही स्वादिष्ट होगा।

दूसरी विधि—गेहूँके आटेको दहीमें साने; दही कम हो तो पानी मिला ले। अच्छी तरह गूंध लेनेके बाद लोई बनाकर गोल कर ले और पलेथन लगाकर गोल बेल ले; अब इस पर अंगुलियोंसे घी लगा दे और परत न करके लम्बी लपेट कर गोल कर ले। अब इसे चकले पर बेल ले। फिर तवे पर सेक ले। दो तीन बार उलट पुलट कर अच्छी तरह सेक ले।

तीसरी विधि—यह बिलकुल सरल विधि है; आटेकी लोई काटकर बिलकुल गोल बेल ले तथा तवे पर घी की सहायतासे पका ले। इसमें न तो मोयन देना पडता है और न परत ही करनी पड़ती हैं।

परौंठी

पराठेसे सिर्फ आकारमें छोटी होती है और पतली होती है तथा मुलायम बनानेकी विधि पूर्ववत् ही है।

दिलखुश परावठा

आटेको दूधमें साने और अच्छी तरह गूंधकर आधा छटांक

या छटांक भर घी का मोयन देकर आटा तैयार कर ले। अब लोई काटकर बेल ले और घी चुपड़ दे इसे दुहरा कर दे; फिर घी चुपड़ दे और चोहरा कर दे यानी पराठेमें चार परत हो गयी। अब इसे धीरे-धीरे हल्के हाथसे बेल ले। बेलनेके बाद तवे पर डाले और मजेमे घी देकर पका ले। पराठा खूब फूलेगा; किन्तु कहींसे हवा निकलने लगे तो चिमटे या चम्मचसे वह जगह दबा देना चाहिये। ऐसा करनेसे परांठा अच्छी तरह फूल जायगा।

दूसरी विधि—जितना आटा हो उससे दूनी उबाली हुई घुइया मिलावे और उसमें जीरा; अजवायन; नमक मिला दे तथा आटा और घुइयांको खूब अच्छी तरह मिलावे, जब तक दोनों चीजें एक रस न हो जाय तब तक गूंधता रहे। जब मसाला, घुइयां और आटा अच्छी तरह गूंध जाय तब आटेकी लोई काट ले और घी चुपड कर चार परत करके बेल ले। अब इसे तवे पर डाल कर खूब घी लगाकर अच्छी तरह सेक ले ये परांठे भारी और बड़े न होने चाहिये, क्योंकि उलटते समय टूटनेका डर रहता है।

भरमा परौठा

जिस प्रकार पीठी या कोई चीज भर कर कचौड़ी बनाई जाती है, उसी तरह भरमा परांठे भी बनाये जाते हैं। भरमा पराठे चने; मूंग; उरद, अरहरकी दाल; आलू; मटर; गोभी मूली; मेवा आदि तरह-तरहकी चीजें भर कर बनाये जाते हैं।

आलूके परांठे

आलुओंको पानीमें उबाल ले और छीलकर मसल डाले फिर इसमें नमक; मिर्च; जीरा मिला दे। इसके लिये आटेको मोयन देकर जरा नर्म गूंधे और लोई काट कर जरा चौड़ी कर ले तथा उसमें आलूकी पीठी भरकर गोल करके फिर दबाकर पलेथन लगाकर हल्के हाथसे वेल ले। फिर तवे पर सावधानीसे डालकर परांठेकी तरह घी से पका ले। भरमा परांठेमें घी ज्यादा लगता है।

मूली का परांठा

मूली काट धो कर आलूकी तरह उबाल ले, फिर पानीको कसकर निचोड़ दे तथा आलूमें डाले गये सब मसाले और अमचूर डालकर पीसकर या मलकर इसकी पीठी वना ले तथा लोईमें भरकर वेल ले तथा परांठेकी तरह सेक ले।

चनेकी दालका परांठा

चनेकी दाल साफ करके रातमें भिगो दे और सुबह धो कर सिलपर पीस ले, फिर इस पीठीमें थोड़ासा हींगका पानी, नमक, मिर्च और जीरा पीसकर मिला दे और आंटा गूंधकर उसकी लोई काट ले तथा इस लोईमें पीठी भरकर परांठे वना ले।

मूंगकी दालके परांठे

मूंगकी धोई दालको भी रातमें भिगोकर सुबह धो कर पीस

ले और इसमें ऊपरके मसाले मिलाकर तथा थोड़ीसी खटाई डालकर आटेकी लोईमे भरकर इसके बढ़िया पराठे बना ले।

उरदकी दालके पराठे

ऊपरकी विधिसे इस दालकी पीठी बना ले तथा उसमें नमक मिर्च, हींग, लौंग गर्ममसाला पीसकर मिला दे, इच्छा हो तो हरीमिर्च और अदरख भी काटकर मिला ले और आटेकी लोईमें भरकर पराठे बना ले। उरदकी दालके पराठेमें मसाले यदि ठीकसे डाले जायंगे तो इनका स्वाद बहुत बढ़िया रहेगा।

मीठे पराठे

आटेको चीनीके पानीमें साने और फिर पराठे बना ले।

आलूके मीठे पराठे

आलू या किसी भी तरकारीके मीठे पराठे बनाने हों तो पहले आटेको गुड या चीनीके पानीमें सान ले और फिर आलूके भरमा पराठे बनानेके ढंगसे बना ले, इसमें नमकीन और मीठे दोनों पराठोंका मजा मिलता है। इस प्रकार किसी भी तरहके भरमा मीठे या सादे पराठे बनाये जा सकते हैं।

दालके मीठे पराठे

जैसे कि आलू वगैरह तरकारीके भरमा मीठे पराठे बनाये जा सकते हैं, उसी तरह सभी किस्मकी दालके मीठे पराठे बनते हैं। इसकी विधि भी एकही है, आटेको चीनी या गुड़के पानीसे

सानना और तरकारी या दाल भरकर सेंक ले। मीठे पराठे और खासकर भरमा मीठे पराठे बड़ी सावधानी से उलटना चाहिये, क्योंकि इनके टूटनेका डर बराबर बना रहता है।

पूड़ी

पूड़ी अच्छे आटेकी अच्छे घीमें अच्छी तरह बनाई हुई, अत्यन्त नरम, स्वादिष्ट और पौष्टिक तथा देरसे पचनेवाली है। पराठेकी तरह पूड़ी भी कई तरह की बनाई जाती है और उपकरण भेदसे इसका स्वाद और गुण बदल जाता है।

सादी पूड़ी

सादी पूड़ी बनानेका तरीका बहुत सादा है, आटेको कड़ा सानकर उसे चकलेपर बेलनसे बेलकर घीमें तलकर निकालनेसे ही पूड़ी तैयार हो जाती है।

मोयनदार पूड़ी

एक सेर आटेमें पावभर घी तकका मोयन देकर जो पूड़ी बेल कर घीमें तलकर निकाल ली जाती है, उसे मोयनकी पूड़ी

मैदेको एक छटांक घीका मोयन देकर फिर पानी डालकर सान ले, उसे खूब अच्छी तरह गूँध लेना चाहिये, अब एक सेर मैदेकी लोई बनाकर रख छोड़े। इसके बाद खोए को खूब लाल भूनकर उतार ले और ठण्डा होनेपर चीनी तथा सब मसाले अच्छी तरह मिला दे। अब लोईमें खोआ भरकर पूड़ीकी तरह सावधानीसे बेल ले और घीमें तलकर निकाल ले।

विलायती कुम्हड़ेकी लूची

इसको बनानेके लिये पका हुआ कुमड़ा होना चाहिये, कुमड़े को चीरकर छील ले और बीचके बीज आदि निकाल ले, फिर इसपर मट्टीका लेप करके आगमें रखकर भून ले, भुनजानेपर चाकूसे मिट्टी काट कर फेंक दे तथा इसके गूदेको मसल ले, फिर इसमें मैदा भी मिला दे और लूची या पूड़ीकी तरह बेलकर घीमें छानकर निकाल ले।

मीठी पूड़ी

एक सेर मैदेमें आधा पाव घीका मोयन दे, गरम पानीसे सान ले, अब एक पाव पिस्ता, आधा पाव बादाम पीसकर उसमें दो तोला अदरखका रस मिला दे तथा इसमें दालचीनी, लौंग और मिश्री भी डाल दे। अब इस पीठीको मैदेमे भरकर पूडी बना ले।

नमकीन पूड़ी

सवासेर आटा, पांच छटांक घी, नमक, अजवाइन हिसाबसे

लेकर आटेको गर्म पानी या दूधसे अच्छी तरह सानकर पूड़ी बना ले।

नागौरी पूड़ी

मैदे या आटेमें घीका मोयन और नमक डालकर उसे अच्छी तरह गूँध ले, इसमे थोड़ीसी अजवायन भी डाल दे और बेल कर धीमे तलकर निकाल ले।

मीठी पूड़ी

आटेको गुड़ या चीनीके पानीमे सानकर पूडी बनानेसे मीठी पूड़ी तैयार हो जाती है। इसमें सौंफ भी मिला दी जाय तो स्वाद बढ़ जायगा।

कचौड़ी

आटेमें उरदकी पीठी भरकर कचौड़ी बनायी जाती है। मैदेमे मसालेकी छोटी बड़ी खस्ता कचौडी बनाई जाती है। उदर-की पीठी बनानेके लिये दाल रातमें भिगो दी जाती है और सवेरे मलकर धो ली जाती है तथा सिलपर खूब महीन पीस ली जाती है, इसमें नमक, मिर्च, हींग, गर्ममसाला भी मिलाया जाता है। इसके बाद बहुतसे इसे भूनकर आटे या मैदेकी लोईमें भरते हैं, बहुतसे बिना भूने ही। इसके आटे या मैदेमें जितना ज्यादा मोयन होगा कचौड़ी उतनी ही अच्छी बनेगी।

मूंगकी दालकी कचौड़ी

मूंगकी दालको रातमें पानीमें भिगो दे और सवेरे मसल कर छिलके उतारकर धो ले और फिर सिलपर पीसकर पीठी बना ले। अब आटेमें घीका मोयन देकर नमक मिलाकर अच्छी तरह कड़ा सान ले। और धनिया, मिर्च, इलायची, लौंग, दालचीनी, जीरा, सौंफ, हींगको पीसकर भून ले और फिर पीठीमें ये मसाले भर दे तथा अदरखके टुकड़े करके डाल दे, फिर इस पीठीको लोईमें भरकर कचौड़ी बना ले। इसी तरह मोठकी दालकी कचौड़ी भी बनती है।

चनेकी दालकी कचौड़ी

चनेकी दालको भिगोकर धोकर पीठी बना ले, फिर इस पीठीको हींग, जीराका बघार देकर भूने, फिर गर्ममसाला मिला दे, नमक मिलाकर आटे या मैदेकी लोईमें भरकर बेलकर चनेकी दालकी कचौड़ी बना ले।

आलूकी कचौड़ी

आलू उबालकर छील ले और उन्हें मसलकर महीन कर ले, तथा उसमें नमक, लालमिर्च, जीरा और अमचूर मिलाकर पीठी बना ले तथा उसे लोईमें भरकर कचौड़ी बना ले।

आलू मटरकी कचौड़ी

इसकी विधि भी ऊपरके अनुसार मटरको कुचलकर आलू

की पीठीमें मिला देना चाहिये। इसी प्रकार मूली, गोभी, आदिकी कचौड़ी भी बनाई जाती है।

बथुआकी कचौड़ी

बथुआ उबालकर मसल ले और फिर उसे जीरे, हींगके बघारमे छौंक दे तथा नमक, मिर्च, और खटाई डाल दे, थोडी देर बाद चूल्हेपरसे उतारकर रख ले और ठण्डा हो जानेपर लोईमें भरकर कचौड़ी बना ले। इसी प्रकार मेथी, पालक, सूआ, चनेका साग आदिकी कचौड़ी बनाई जाती है।

खस्ता कचौड़ी

सिर्फ मैदेकी ही बनाई जानी चाहिये, नहीं तो अच्छी नहीं बनेगी। पहले जितना मैदा हो उसका चौथाई घी डालकर पानीकी सहायतासे उसे साने। चौथाईसे भी कम घी दिया जा सकता है, पर खस्ता कचौड़ी अच्छी न होगी। इसमें थोडासा दहीका पानी भी डाला जा सकता है। जब आटा तैयार हो जाय तब उसे गीले कपडेसे ढक दे। अब उरदकी पीठीमें लालमिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्ममसाला, अमचूर, अदरख मिलावे और कढ़ाईमें घी डालकर उसमें हींग डाले तथा पीठीको छौंककर खूब भूने, भुनकर एक दम सुर्ख हो जाय तब कढ़ाई उतार ले। इसके बाद छोटी-छोटी लोई काट ले और उसमें चौथाई पीठी भर दे। अब इन्हें बेले नहीं बल्कि गोल-गोल करके हथेली से जरासा दबा दे, चपटी बनाना हो तो जोरसे दबा दे। अब इन्हें कढ़ाईमें

लाल-लाल सेंक ले। इसी प्रकार मूंग आदि दालकी कचौड़ी भी बनती है। दाल की पीठीकी जगह, इसमें आलू, मटर आदिकी पीठी भी भरी जाती है।

दालकी कचौड़ी

पहले चनेकी दालको भूनकर पानीमें उबाल ले, फिर इसे अधपिसीकर रख ले, अब इस दालको फिरसे भून ले। भुन जानेपर इसमें दही डाल दे और चलाते रहे। जब दही सूख जाय तब उसमें दालचीनी, इलायची, लौंग, नमक, मिर्च मिला कर हिलाडुला ले और उतार ले।

अब आटे या मैदेमें मोयन देकर उसे गूंध ले और यह पीठी भरकर कचौड़ी तैयार कर ले।

हरे चनेकी कचौड़ी

मटरकी कचौड़ीकी तरह यह भी बनती है, हरेचने उबालकर अधपिसाकर सब मसाले मिलाकर आटे या मैदेकी लोईमें भरकर कचौड़ी बना ले।

लूची

मैदेकी पूड़ीको लूची कहते हैं विवाहादि उत्सवोंमें इसकी बड़ी बड़ी पूड़ियां बनाकर बांटी जाती हैं, किन्तु साधारण अवस्थामें आटेकी पूड़ी ही बनाते हैं, किन्तु बंगालमें मुसलमानोंमें तथा अन्य कुछ जातियों और स्थानोंमें आटेकी जगह मैदेका व्यवहार होता है।

अच्छी लूची बनानेके लिये मैदेमें घी या तेलका मोयन देना चाहिये। मोयन न देनेसे लूची मुलायम नहीं होती। मध्यम आंचमें लूची बनानी चाहिये। नरम मैदेकी लूचीमे घी ज्यादा और कड़ेमें कम खर्च होता है।

खस्ता लूची

एक सेर मैदेमें एक पाव घी का मोयन दिया जाता है। मैदेको खूब दबाकर सानना चाहियें। बेलते समय लूची गोल हो इसका ध्यान भी रखना आवश्यक है। लूची तीन चार इञ्चसे बडी न होनी चाहिये। इसे नमक या दहीके पानीसे भी साना जा सकता है।

राधाबल्लभी लूची

पूर्ववत् लूचीका मैदा तैयार कर ले, पर इसे लूचीसे तिगुनी बनाये, इसमे दाल आदि भरनी होती है। चने या उरदकी दाल की पीठीको भूनकर मसाला बनाकर उसे लूचीमें भर दिया जाता हैं। इसमें घीका मोयन बहुत सामान्यरूपसे दिया जाता है। राधावल्लभी बनाते समय इसे हमेशा हिलाते रहना चाहिये।

माधुरी लूची

मैदा एक सेर, घी डेढ़ पाव, चीनी एक पाव, जावित्री, गोल मिर्च, बडी इलायची, लौंग आवश्यकतानुसार।

पहले सब मसाले खूब अच्छी तरह पीस लेना चाहिये। अब मसालोंका चूर्ण चीनीमें मिला दे। मसाले बिल्कुल महीन होने चाहिये। अब मोयन देकर मैदा गूंध ले और उसमें चीनी तथा मसाले भरकर लूचीकी तरह बेलकर घीमें तलकर निकाल ले।

खोएकी लूची

पहले लूचीके मैदेकी तरह मैदेको सान ले। फिर ताजा खोआ लेकर उसके टुकड़े कर ले और फिर मसलकर उसे खूब महीन बना ले, इस खोएमें छोटी इलायची, केशर, लौंग, जायफल पीसकर मिला दे। अब मैदे की लोई काटकर उसे बेलकर खोआ उसमें भर दे और खोये की लूची बना ले। इसका दूसरा तरीका यह है कि मैदेकी एक लूची बनाकर उसपर खोआ फैलाकर रखे और उसपर दूसरी लूची रखकर किनारे मोड़कर बन्द कर दे। यह लूची उलटते समय कड़ाहीमें घी कम न रहना चाहिये ताजा घीमें ही लूची तलनी चाहिये, व्यवहारमें आये हुए घीकी लूची खानेमें स्वादिष्ट नहीं होती।

छेनाकी लूची

छेनाका जल निकालकर उसे मैदेके साथ गूंधकर लूची बनानेसे लूची बहुत मुलायम होती है।

कटहलके बीजोंकी लूची

कटहलके बीजोंकी लूची मीठी होती है। पके हुए कटहलके

बीजोंको दो-तीन टुकड़ेकरके धूपमें सुखा देना चाहिये। सूख जानेपर इन बीजोंको पीसकर आटा बना लिया जाता है, फिर इसी आटेकी लुची बना ली जाती है, कोई तीन भाग यह आटा और एक भाग मैदा डालकर भी लुची बनाते हैं।

नारियलकी मीठी लूची

नारियलकी लूची बहुत बढ़िया और मधुर होती है। हरे नारियलकी गिरीको खूब महीन पीसकर मैदेके साथ मिला देनी चाहिये और नारियलके पानीसे उसे सान ले। उसमें थोडीसी चीनी मिलाकर लूची बना ली जाती है। लूचीको घीमें छोड़कर उसे बीचमेंसे दबाते रहनेसे लूची बहुत फूलती है। बिना चीनी मिलाये सिर्फ नारियलकी गिरी और मैदेसे भी लूची तैयार होती है। नारियलकी लूची, परोठा और रोटी बहुत स्वादिष्ट होती है।

खीर

खीर सुस्वादु, मधुर, पौष्टिक भोजन है। खीरके लिये दूध ही प्रधान उपकरण है और इसलिये उसका शुद्ध होना परमावश्यक है। किन्तु उपकरण भेदसे खीरके स्वाद और गुणमें परिवर्तन हो जाता है। और बनाते समय यदि बीच-बीचमें घी डाल दिया जाय तो ऐसी खीर वस्तुतः देवताओंके लायक हो जाती है। साधारण तौरपर दूधके साथ चावल मिलाये जाते हैं और साथमें बादाम आदि मेवे मिला दिये जाते हैं। खीर बनानेके लिये पुराना और बढ़िया चावल होना चाहिये।

चावलकी खीर

बढ़िया चावल लेकर साफ कर ले और पानीमें भिगो दे या घीका हाथ लगाकर चिकने कर ले। फिर शुद्ध दूध छानकर चूल्हेपर चढ़ा दे। जब दूध गर्म हो जाय और एक उफान आ जाय तब उसमें चावल डाल दे। फिर जब चावल पक जाय, तब चीनी तथा मेवे मिला दे, चाहे तो केशर भी डाल दे।

दूसरी विधि—बढ़िया चावल छाँटफटक कर पानीमें भिगो दे

और घण्टे भर बाद पानी निकालकर सिलपर पीस ले। फिर दूध गर्म करे और जब खौलने लगे तब यह पीठी दूधमें डाल कर चलाता जाय, इस प्रकार चलाना चाहिये कि दूध और चावल एक रस हो जाय। जब चावल गल जाय तब चीनी या मिश्री मिला दे। फिर थोड़ी देर बाद उतार कर कुछ मेवे कतर कर ऊपरसे डाल दे।

सेवई की खीर

सेवईको पहले घी में लाल-लाल भून ले और फिर चाशनीमें पकावे, जब सेवई पक जाय तब उसमें थोड़ा गर्म दूध डाल दे। इसमें इलायचीका पीसा हुआ चूर्ण या लौंग टुकड़े करके डाले जा सकते हैं।

दूसरी विधि—सेवई भूनकर चीनी की चाशनीमे न डालकर औटते हुए दूधमें डाल दे और गल जाने पर मिश्री पीसकर डाल दे।

सूजीकी खीर

साबू और सूजीकी खीर बनानेका तरीका प्राय: एकसा ही है, फर्क सिर्फ यह है कि सूजी डालते ही दूध शीघ्र गाढ़ा हो जाता है। इसलिये दूधमे सूजी ज्यादा नहीं डालनी चाहिये। दूध जब औटने लगे तब उसमें सूजी डाल देनी चाहिये। किन्तु पहले उसे लाल-लाल भून लेनी चाहिये। फिर परोसनेके थोड़ी

देर पहले प्यालोंमें भरकर ऊपर पार्शके वर्क चिपका दे और पिस्ते कतरकर बुरका दे।

गेहूंकी खीर

गेहूंको साफ करके दल ले और मोटे दाने निकालकर बाकी को घीमें लाल-लाल भून ले, फिर दूधको चूल्हेपर चढ़ा दे और जब वह औटने लगे तब उसमें गेहूं डाल दे, गेहूं जब गल जायं तब चीनी तथा मेवे डालकर छोड़ दे और फिर नीचे उतारकर दो बूंद गुलाबजल डाल दे।

मलाईकी खीर

यह लच्छेदार रबड़ीकी माफिक ही बनाई जाती है किन्तु यह अपेक्षाकृत पतली होती है। यानी मलाईमें अधिक दूध डालकर औट ले और घी, चीनी, तथा मेवे डालकर उतार लें।

बुंदियाँ की खीर

पहले घीमें बुंदिया तलकर निकाल ले, उसमें नमक आदि मसाला न मिलावे। फिर औटते दूधमें डालकर पाँच मिनट बाद चीनी डालकर उतार ले।

मखानेकी खीर

मखानेकी खीर स्वादिष्ट होती है। मखानेके साथ ही साथ मेवे भी प्रचुर मात्रामें डाले जाते हैं। मेवोंके साथ औटते दूधमें मखाने कुचलकर डाल दे

तब चीनी डालकर उतार ले। इसमें छोटी इलायचीके दाने भी पीसकर डाले जाते हैं।

नारियलकी खीर

नारियलकी गिरीको पहले कद्दूकससे कस ले, फिर सेरभर दूधमे दो छटांक मिश्री डाले और खूब गर्म हो जानेपर, आधा पाव घीमें नारियल भूनकर डाल दे, जब नारियल गल जाय तब १॥ माशे केशर गुलाबजलके साथ घोटकर डाल दे और मेवे डालकर उतार ले।

आलूकी खीर

नारियलकी तरहही कद्दूकसमे आलू कस ले और फिर धो पोंछकर घीमें लाल-लाल कर ले तब चूल्हेपर दूध चढ़ावे और दूध जब औटने लगे तब उसमें आलू तथा चीनी डालकर ढक दे। जब दूध गाढ़ा हो जाये और आलू गल जाय तब इसमें कतरे हुए मेवे डालकर थोड़ी देर बाद उतार ले।

लौकीकी खीर

अच्छी लौकी लेकर पहले छील ले और फिर कद्दूकसमें कस ले, फिर लौकीको पानीमे उबाल ले और फिर पानी निचोड़कर रख ले फिर इसे घी गर्म करके भून ले, फिर औटते हुए दूधमे डाल दे। जब खीर काफी गाढी हो जाय तब उसमें चीनी और मेवे डाल दे। फिर उतार ले। इसीतरह खीरे, खरबूजे,

पपीतेकी खीर बनाई जाती है पर खीरके सिवा किसी चीजको उबालनेकी जरूरत नहीं पड़ती।

बाजरेकी खीर

बाजरेको पहले ओखलीमें कूट ले और फिर छांट-फटककर घीमें भूनकर औटते हुए दूधमें डाल दे जब बाजरा गल जावे, तब उसमें मेवा, शकर और आधा पाव घी डाल दे।

कटहलकी खीर

पावभर बीज हों तो सवा सेर दूध ले। बीजोंको कद्दूकसमें कसकर उबालकर पीस ले, फिर इस पीठीको घीमें अच्छी तरह भून ले, फिर औटते हुए दूधमें यह पीठी डाल दे और बराबर चलाता जाय। जब खीर गाढ़ी हो जाय तब उसमें तीन माशा केशर गुलाबजलके साथ घोटकर मिला दे, साथमें मेवा भी डाल दे।

कामिनी चावलका पायस

कामिनी चावल या अन्य किसी अच्छी जातिका चावल आधा पाव, दूध दो सेर, चीनी या बताशा डेढ़ पाव।

चावलका पायस दो प्रकारसे बनाया जाता है। कोई-कोई पहले भात बनाकर फिर दूध मिलाते है। कहीं-कहीं दूधमें ही चावल पकाये जाते हैं। दूधमें चावलोंको पकाकर जो पायस बनाया जाता है, वह खानेमें विशेष स्वादिष्ट होता है। दूधमें चीनी डालते हैं, दूध पतला हो जाता है, इसलिये चीनीके स्थान पर बताशा डालना अच्छा है। चावल पक जाय और दूध गाढ़ा हो जाय तभी समझना चाहिये कि पायस तैयार हो गया। इसके बाद आगपर रखनेकी जरूरत नहीं है। चीनी या बताशा डालते समय किसमिस, बादाम, पिस्ता भी डाला जा सकता है। पहले गुलाबजलकी जगह छोटी इलायचीका चूर्ण और कपूर डाला जाता था।

चिउड़ाका पायस

जिस प्रकार चावलका पायस बनाया जाता है, उसी प्रकार

दे। गाढ़ा होनेपर उतारकर ठण्डा कर ले और गुलाबजल डाल दे।

सूजीका पायस

पहले सूजीको भून ले फिर इसमे दूध डालकर चीनी मिला दे और हिलाता रहे। दूध जब उबलने लगे तब बादाम, पिस्ता, किसमिस डाल दे। अच्छी तरह चलाते न रहनेसे सूजी बंध जायगी। इसे पतला-पतलाही उतार ले क्योंकि गाढ़ा होनेपर सूजी जम जायगी।

छेनाका पायस

बढिया और ताजा छेनाका पानी निकाल ले। दूध आगपर चढ़ा दे और बार-बार चलाता रहे। जब दूध गाढा हो जाय तब उसमे छेना डाल दे। अब खूब चलाता रहे, दूध जब खूब उबलने लगे तब उसमे चीनी डाल दे। जब देखे कि छेना दूधमें मिल गया, तब उतार ले और ठण्डा होनेपर गुलाबजल डाल दे। आधापाव छेना होतो दो सेर दूध और चीनी एक पाव ले ले।

केशरका पायस

यह पायस बहुत बढ़िया है। पहले दो छटाक खोआ (मावा) तीन तोला बादामके साथ सिल पर अच्छी तरह पीस ले, अब इसमे बढिया चावलका चूर्ण १ छटांक और चीनी १॥ तोला मिला दे। अब इन सबकी चनेके समान गोलियां बना ले। अब

डेढ़ सेर दूध आग पर चढ़ा दे और उसमें एक पाव सफेद बताशा मिला दे। जब दूध अच्छी तरह गाढ़ा हो जावे, तब इसमें पांच छः रत्ती केशर डाल दे, फिर इसमें सब गोलियां डाल दे, थोड़ी देर बाद नीचे उतार ले और ठण्डा होने पर दो-चार बूंद गुलाब-जल डाल दे।

मिठाई

मिठाईके लिये चाशनी और अन्न तथा मेवे आदिकी जरूरत पड़ती है, किन्तु मेवा या इलायची, केशर, गुलाबजल आदि तो स्वाद बढ़ानेके लिये व्यवहृत होते हैं। मुख्य चीज तो चाशनी और अन्न ही है। मिठाई अच्छी बने इसके लिये चाशनी बनाना अवश्य आना चाहिये। चाशनी कई तारकी होती है। चाशनीकी सफाई और कडाई तथा नर्मियत पर ही मिठाईकी उत्तमता निर्भर करती है।

चाशनी बनानेकी विधि

एक सेर शक्करमें पाँच छटाक पानी मिलाकर आग पर कढ़ाई चढ़ा दे। आग काफी तेज होनी चाहिये। जब पानी गर्म हो जाय और चाशनीमें फेन पडने लगे तब आँच धीमी कर दे और एक छटांक दूधमें उतनाही पानी मिलाकर उसे कढ़ाईमें छिड़क कर छोड़ दे, इससे शक्करका मैल कट जायगा, मैल जब कढ़ाईके ऊपर और अगल-बगल लग जायें तब उसे छन्नेसे उतार कर फेंक दे, जब सब मैल साफ हो जाय और चाशनी एकसी

डालकर फेंट ले, तब थोड़ेसे पानीमें दही घोलकर कपड़ेसे छान ले और यह पानी बेसनमे मिलाकर खूब अच्छी तरहसे फेट ले। जब बेसन अच्छी तरह तैयार हो जाय तब कढ़ाईमे घी डालकर चूल्हेपर चढ़ावे और घी गलकर बिलकुल गर्म हो जाय तब जरा सा बेसन छन्ने में डालकर बुंदिया झारै, जब देखे कि घी इतना गर्म हो गया कि बुंदिया पकने लगे तब छन्नेमें बेसन डालकर बुंदिया छाने और पककर फूल जानेपर निकालकर छन्नेको ठोक कर घी झाड़कर बुंदिया दो तारकी चाशनीमे डुबो दे फिर इसमें छोटी इलायची और बादाम तथा पिस्ता कतरकर डाल दे। अब लड्डू बनाना हो तो हाथमे पानी लगाकर लड्डू बना ले, लड्डू न बनाना हो तो वैसे ही उपयोगमे लाये। चाशनीमें दो तोला केशर खरलमे पानीके साथ घोटकर डालदेनेसे स्वाद और भी बढ़ जाता है। बेचनेके लिये दो-एक दिनतक बुंदिया रखना हो तो चाशनी पतली बनाना चाहिये।

लड्डू

मीहीदानाके लड्डू विशेषकर बंगालमे बहुत प्रचलित है। मीहीदाना बुंदियासे छोटा होता है इसलिये इसे महीन छेदवाले छन्नेसे उतारा जाता है। बेसनके बराबर सफेदा मिलाकर इसे पानीमे फेट ले और बुंदिया की तरह उतार ले, फिर तीन तार वाली चाशनीमे डुबोकर सिर्फ बादाम कतरकर मिलाकर लड्डू बना ले। यदि लड्डू न बनाना हो तो एक तारा चाशनीमें डुबाये रखे और जब इच्छा हो खाये।

इसके बाद तई आगपर चढावे तथा एक मोटा साफ कपड़ा लेकर उसमें छेद कर ले और धो कर निचोड़ ले तथा पीठी इसमें भर ले, अब पीठीकी पोटलीको दबाता हुआ इमरती बना ले। लोहे या काठकी सलाईसे इमरती उलटकर दोनों तरफसे अच्छी तरह पका ले, पक जानेपर एक तारकी चाशनीमे डुबा दे, पन्द्रह मिनटमें इमरती रससे भर जायगी। करारी भुजी हुई इमरती खानेमें स्वादिष्ट होती है। इसमे मिठाईमें डालनेका पीला रंग, हल्दी या केशर डाली जाती है। चाशनी पहलेसे बनाकर रखना न भूलना चाहिये।

मोहिनी इमरती

मूंगकी दालकी पीठी एक सेर, घी एक सेर, दही एक पाव, चीनी एक सेर, दालकी पीठी खूब महीन पीसनी चाहिये अब इस पीठीमें दही मिलाकर अब अच्छी तरह फेटना चाहिये और घण्टे भर तक रख छोड़ना चाहिये। पीठी ठीकसे पीसी गयी या नहीं यह जाननेका उपाय यह है कि जरासी पीठी पानी मे डाले, यदि डूब जाय तो ठीक समझे, नहीं तो और फेटे। अब इसे छेद किये हुए कपडेमे लेकर इमरतीकी तरह बना ले, दोनों तरफसे पकजानेपर चीनीकी चाशनीमे डाल दे। पीठी दहीके साथ अच्छी तरह नहीं फेटी जायगी तो फूलेगी नहीं और उसमें रस भी अच्छी तरह नहीं भरेगा।

मूंगके लड्डू

पहले मूंगकी दाल भिगो दे फिर मसलकर सब छिलके

उतारकर साफ कर ले और फिर सुखा ले, सूख जानेपर दाल पीस ले, फिर घीमें इसी दालको अच्छी तरह भून ले फिर एक सेर चीनीकी गाढ़ी चाशनी बनाये और यह माल चाशनीमें डालकर लड्डू बना ले।

चनेके लड्डू

चनेकी दाल पीसी हुई एक सेर, घी एक सेर, छोटी इलायची एक तोला। पहले चनेकी दालमें थोड़ासा घी डालकर मोटी-मोटी पीस ले, फिर घी आगपर चढ़ाकर दालको घीमें भून ले, और इसे अच्छी तरह कूट ले, फिर इस चूर्णको १ छटांक घीके साथ भून ले और चाशनीमें मिलाकर लड्डू बना ले।

मक्खन बड़ा

मक्खन बड़ा बहुत ही उपादेय मिठाई है। पहले एक मोटे कपड़ेमें दही बांधकर किसी ऊँची जगहपर लटका दे। रातभर लटकते रहनेसे सबेरे तक दहीका पानी झर जायगा। फिर सबेरे पोटली खोलकर कसकर बांधकर लटका दे। इस प्रकार तीन दिन तक करना चाहिये। अब इस दहीमें जमा हुआ घी और आरारोट लेकर खूब फेंटे। अब एक साफ कपड़ेको भिगोकर उसपर घी, आरारोट युक्त दहीको बड़ेके आकारका बनाये और इसे आगपर चढ़ी हुई घीकी कड़ाईमें डाल दे फिर भुन जानेपर निकाल ले, इसी प्रकार सब बड़े बना ले। अब इसे चीनीकी चाशनीमें डालना होगा ये बड़े एक परातमें सजा दे

तथा उनपर चाशनी डालता चला जाय। इस काममें विशेष सावधानीकी जरूरत है। क्योंकि मक्खन वडा वहुत मुलायम होता है। इसपर पिस्ते काटकर डाल देने चाहिये जो चाशनीके साथ जम जायेंगे। शुद्ध दूध के दहीसे ही मक्खन बडे स्वादिष्ट होते हैं।

खुरमा

मक्खन बड़ेका ऊपरका बताया हुआ तरीका बहुत मुश्किल है इसलिये अधिकतर लोग मैदेसे खुरमा बनाते हैं; जिन्हें मक्खन वड़ा भी कहा जाता है। सवा सेर मैदेमे आधा सेर या कम घीका मोयन देकर पानीसे खूब कड़ा साने फिर खूब मुलायम कर ले, फिर लोई काट कर पूडीकी तरह पर छोटी-छोटी चपटी वना ले और मन्दी आंच पर धीमे सेक ले, सिक जाने पर तीन तारकी चाशनीमें डुवो दे और फिर निकाल कर अलग-अलग रख ले, थोड़ीही देरमे चाशनी जम जायगी।

मोतीपाक

मोतीपाक भी बुंदियासेही बनता है, फर्क यह है कि इसमें लाल बुंदिया भी मिलायी जाती है और इसको जमाकर वर्फीकी तरह काट लिया जाता है। थोडेसे वेसनमें लाल-रंग मिठाईका मिलाकर बुंदिया उतार ले और इन्हें बाकीके बुंदियेमें मिलाकर चाशनीमें डाल दे तथा निकाल कर थालियोंमें वर्फीकी तरह जमा

खूब अच्छी तरह फेट ले, तब देख ले कि उसमें गुठली आदि तो नहीं है। अब इसे झरिये से आग पर रखी हुई घी युक्त कढ़ाईमें झार ले और फिर निकाल कर एक तारकी चाशनीमें डाल दे, बस फिर हाथोंमे गर्म पानी लगाकर लड्डू बाँध ले। ये लड्डू परम मनोहर और स्वादिष्ट होते हैं।

सूत फेनी

आधा सेर घी और आधा आधा मैदा लेकर मैदेको सानकर एक थालीमें घी भर दे तथा मैदेकी लम्बी-लम्बी लोई बनाकर उसी घीमें छोड़ दे। जब घी पोइयोंमें रम जाय तब प्रत्येकको बढ़ाकर बडा करे, इस प्रकार अनेक बार बढाकर परत करता जाय। यह लोई जितनी बार बढ़ाकर परत की जावेगी, फेनी उतनी ही महीन और बढिया होगी। अब अगुली पर लपेट कर छोटी-छोटी लोइयां बना ले और धीमी आँचमें घी में लाल तल ले, फिर डेढ़ सेर शक्करकी ऐसी चाशनी बनाये जो तुरत जम जाय, फेनिया सेक कर इसी चाशनीमें जमा ले।

मावाकी नुकती

पाव भर मैदा, पाव भर बेसन और आधा सेर खोआ ले। अब तीनोंको एकमे मिला दे, खोआका चूरा अच्छी तरह हो जाना चाहिये। फिर पानीमे खूब अच्छी तरह फेटे, इसके बाद घी की कढ़ाही चूल्हे पर चढ़ावे और बुंदिया छान ले। अब मिलकी चार सेर सफेद चीनीकी तीन तार चाशनीमे बुंदिया डाल दे।

होती है, पांच सेर हलुएमें भी उससे अधिक पानी नहीं लगता।

मोहन भोग

सूजीको पहले साफ कर ले और फिर घीमें लाल-लाल भून ले पर भूनते समय बराबर चलाता रहे। सूजी जब पक जाय तब उसमें पानी या दूध डाल दे, फिर थोडी देर बाद चीनी मिला दे। इसमें थोड़ासा मेवा या किसमिस भी डाल दे। जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले चीनी न डालकर चीनीका रस डाला जाय तो और भी अच्छा है।

मूंगकी दालका हलुआ

मूंगकी दालको पानीमें भिगो दे, भींग जानेपर मसलकर धो ले और छिलके बिलकुल उतार डाले। फिर इसकी पीठी बना ले। पीठी बहुत महीन न पीसनी चाहिये। अब कढ़ाईमें घी डालकर दाल उसीमें भून ले। भुन जानेपर उसमें चीनीका रस या दूध तथा चीनी डाल दे, इसमें बादाम आदि भी डाल दे। जब सब चीजें मिल जायँ और पदार्थ गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

किसमिसका हलुआ

एक सेर किसमिस लेकर काटले, फिर कढ़ाईमे घीसे भून ले, भूनते-भूनते जब पानी पानीसा हो जाय तब इसमे चीनी थोड़ी

घीमें भून ले। फिर इसमें एक तारकी चाशनी डालकर थोड़ी देर बाद उतार ले।

विशेष—आटेका हलुआ भी सूजीके हलुआकी तरह ही बनाया जाता है, शकरकन्द, गाजर आदिका हलुआ भी अदरखकी तरह ही बनाया जाता है। चतुर आदमी किसीभी उपयोगी चीजका हलुआ आसानीसे बना सकता है।

बर्फी

बरफी विशेषकर मावा (खोआ) से ही बनती है। पर नारियलकीगिरी, लौकी, कद्दू आदिकी भी बनाई जाती है।

खोआकी बर्फी

खोआकी बर्फी बनानेमें खोआ तथा चीनी लगती है चीनी वैसे भी डालते हैं और चीनीकी चाशनी बनाकर भी डालते है। बर्फीमे चाशनी डालना हो तो पहले चाशनी बना लेना चाहिये, फिर इस चाशनीमें एक तोला छोटी इलायचीका चूर्ण और दो-एक बूंद गुलाबका इत्र डाल दे। अब इस चाशनीको उतार कर इसमें आधा पाव मिश्री पीस कर डाल दे और खूब चलाता रहे। फिर इसमे खोआ भूनकर डाल दे, खोआ विना भूने भी डाला जाता है। फिर इसे किसी थालीमे रखकर जमा ले और ऊपरसे थोडासा मेवा कतर कर बुरक दे। जम जानेपर काट ले। बाजार मे जो बर्फी मिलती है उसमें सिर्फ खोआ और चीनी ही मिलायी जाती है।

और पिस्ता कतर कर इसमें मिला दे जब और गाढ़ा होजाय, तब उतार ले और बराबर चलाता रहे। बस फिर ढालकर जमा ले और जम जाने पर काट ले।

गिरीकी बर्फी

नारियलकी गिरी १ सेर, खोआ एक सेर, छोटी इलायचीका चूर्ण एक तोला, चीनीका रस दो सेर।

नारियलकी गिरी कद्दूकसमें कस ले फिर इसमें खोआ चूर कर मिला दे। और घी में भून ले, भुन जाने पर इलायचीका चूर्ण और चीनी या चीनीका रस मिलाकर इसे चलाता रहे। चलाते-चलाते जब खूब गाढ़ा हो जाय तब उतार कर जमा ले।

कमला नीबू (नारंगी) की बर्फी

कमला नीबूका बीज, झिल्ली छिलका रहित एक सेर, दूध ढाई सेर, एक तारकी चाशनी ढ़ाई सेर, छोटी इलायचीका चूर्ण आधा तोला, गुलाबका इत्र कुछ बूंदें।

पहले दूधको आगपर चढावे और चलाता रहे फिर जब दूध गाढ़ा होकर एक सेरके करीव रह जाय तब उसमें नारंगी छोड़ दे। मगर खट्टी होने पर दूधके फट जानेका डर रहता है इसलिये वहुतसे आदमी नारंगीको दूधमें न डालकर चीनीके रसमें मिला देते हैं। दूधमे नारगी मिलायी हो तो मिलाकर बराबर चलाता रहे। जब खूब घुट जाय तब उतार कर चीनीकी चाशनीमें मिला दे। चीनीको फिर आग पर चढ़ा दे और चलावे, सब

चीजें मिलकर गाढ़ी हो जानेपर उतार कर जमा ले और जम जानेपर काट ले।

कच्चे केलेकी बर्फी

छिलके रहित उत्तम जातिका केला एक सेर, खोआ एक पाव जायफल और जावित्रीका चूर्ण एक एक तोला, चीनीकी चाशनी डेढ़ सेर।

केलेके टुकड़े करके छील ले और घी में लाल-लाल भून ले। अब केले बाटकर पीठी बना ले। फिर इसमें खोआ चूर कर मिला दे। अब बर्तनको आगपर चढ़ाकर घी डाले और गर्म हो जाने पर उसमें खोआ मिश्रित केला डाल दे। केलेकी बर्फी मिट्टी के पात्रमें बनानेसे और काठके कलछुलसे चलानेसे मैली नहीं होती। थोड़ी देर बाद जायफल और जावित्रीका चूर्ण डाल दे फिर डेढ़ सेर चीनीका रस डालकर हिलाता रहे, खूब गाढ़ा हो जानेपर उतार ले। फिर उसे घीसे चुपड़े हुए बर्तनमें डालकर जमा ले और जम जाने पर बर्फीकी तरह काट ले, इसमें गुलाब का इत्र डाल दे तो बहुत बढ़िया सुगन्ध आने लगती है।

आमकी बर्फी

कलमी व लंगड़े आमोंका रस निकाल ले और फिर इसे काठ के कठौतेमें छान ले फिर इसे कलई किये हुए बर्तनमें रखकर आगपर चढ़ावे, बीच-बीचमें गायका शुद्ध घी डालता रहे और काठ के कलछुलसे चलाता रहे। जब गाढ़ा हो जाय तब उतारकर

चीनीका रस या चीनी मिला दे, इच्छा हो तो इसमें थोड़ासा खोआ भी मिला दे। फिर जमा ले।

कुमड़ेकी बर्फी

कुमड़ेकी मिठाईकी तरह इसकी बर्फी भी उपकारी है। बर्फी विलायती नहीं देशी कुमड़ेसे बनायी जाती है। कुमड़ा एक सेर, घी एक पाव, चूनेका जल दो तोला, छोटी इलायचीका चूर्ण आधा तोला, खोआ एक पाव, चीनीकी चाशनी डेढ़ सेर।

कुमड़ा छील धो कर चूनेके पानीमे डुबा दे, थोड़ी देर बाद धो कर एक सेर पानीमे आगपर चढावे, फिर उबल जानेपर अच्छी तरह धो कर चूर कर ले। अब कढ़ाईमे घी गर्म करे और गर्म हो जाने पर उसमें कुमडा डाल दे। भुन जानेपर खोआ आदि डाल दे, फिर चीनीका रस मिला दे, गाढा हो जानेपर उतारकर जमा ले।

कलाकन्द

खोआ दो सेर, चीनी एक सेर, गुलाबका इत्र दो बूंद। खोआको आधा पाव घीमे भूने, फिर इससें चीनी या चीनीका रस मिला दे, चलाते-चलाते जब वह खूब गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार ले और गुलाबका इत्र डालकर जमा ले।

कच्चे आम की बर्फी

यह बर्फी खट-मिट्ठी होती है। पर इसे कच्चे किन्तु मीठे आमोंसे ही बनाना चाहिये। आम छीलकर बाट ले, अब इस पीठीको चीनीमें मिलाकर, बर्फी बनानेकी तरह बना ले। इसमें

इलायचीका चूर्ण तथा गुलाबका इत्र तथा गुलाबजल भी डाला जा सकता है।

मूंगकी बर्फी

मूंगकी पीठी एक सेर, घी तीन पाव, चीनी एक सेर, केशर चार आने भर।

पहले किसी बर्तनमें घी रखकर खूब फेंटे, फिर चीनी के सिवा सब चीजें इसमें मिला दे। फिर उसे आगपर चढ़ावे, लाल हो जानेपर उतार ले। फिर तीन तारकी चाशनी बनाकर इसमें ये सब चीजें मिला दे और खूब घोटे फिर जमा दे। जम जानेपर काट ले। इसमें इलायचीका चूर्ण भी छोड़ा जा सकता है।

चनेकी बर्फी

चनेकी दाल आधा सेर, घी आधा सेर, मिसरी डेढ़ तोला, केशर, छोटी इलायची चार-चार आने भर, चीनीका रस आधा सेर।

रातको दाल भिगो दे और सबेरे धो ले, फिर पीठी बना ले। इसे घीमें लाल-लाल भून ले, फिर चीनीकी चाशनी बनाकर इसमें मिला दे। बराबर चलाते रहें, चलाते-चलाते जब खूब गाढ़ा हो जाय तो, उतारकर घीसे चुपड़े हुए बर्तनमें जमा ले तथा ऊपरसे मिसरीका चूर्ण, इलायची, केशर बुरक दे जम जानेपर काट ले।

आलूकी बर्फी

पहाडी आलू उबालकर छीलकर मसलकर पीठी बना ले। यदि सेर भर आलू हो तो आधासेर खोआ चूरकर मिला दे। और पावभर घीमें धीमी आंचमे भूने, जब खूब लाल हो जाय; तब डेढ़सेर चीनीकी तीन तारा चाशनी मिलाकर घोटे, घोटते-घोटते जब गाढ़ी हो जाय तब उतारकर जमा ले। शकरकन्द, गाजर आदिकी बर्फी भी इसी प्रकार बन सकती है।

खोएका पेड़ा

पहले खोआ घी में लाल-लाल भून ले। फिर चाशनी तैयार करे, चाशनीको घोटकर पूरा तैयार कर ले, अब जितना खोआ हो उतना ही भूरा मिला दे। फिर जितने और जैसे पेड़े बनाना हो बना ले, इसमे थोड़ासा गुलाबजल या गुलाबका इत्र तथा केशर और छोटी इलायची भी डाल दे तो बहुत बढ़िया पेड़े बन जायँगे।

खोएके लड्डू

इसकी विधि तो यह है कि ऊपरकी तरह सब कुछ बनाकर बर्फीकी तरह न जमाकर लड्डू बना ले।

दूसरी *विधि*—इस प्रकार है—एक सेर बादाम भिगोकर छीलकर पीस कर पीठी बना ले। फिर इस पीठीमे खोआ चूरकर अच्छी तरह मिला दे। फिर खूब फेंटे और छन्नेसे बुंदियाँकी तरह इसके बुंदिया बना ले। अब चार-तारा चाशनीमें

सा सत्तू लपेट दे। फिर केशर घोलकर बीच-बीचमे रंग दे, सब जगह केशर नहीं लगा देना चाहिये; क्योंकि पक जानेपर भी पीच सब जगहसे एक रंगका नहीं रहता। सामने पीचका फल देखकर बनाने में सुविधा होती है। अब एक लौंग और इलायची के दो एक दाने नाकेपर लगा दे।

खोएका आम

जिस प्रकार सन्देशका आम बनाया जाता है, प्राय; उसी तरह खोएका आम बनाया जाता है। सांचेमें से आम निकालनेके बाद उसमें सच्चे आमका पत्ता खोंस देना चाहिये। यह बिल्कुल आम-सा मालूम पड़ता है।

गोविन्द भोग

एक सेर खोआमे एक सेर सफेदा, एक पाव बेसन, केशर, छोटी इलायची, गोलमिर्च मिलाकर खूब फेटना चाहिये। बुंदियाके लिये पानी मिलाकर बेसन जैसे फेटा जाता है उसी प्रकार फेटना चाहिये फिर एक कढ़ाईमें घी चढ़ाकर झरियासे बुंदियाकी तरह खोआकी बुंदिया उतार ले फिर चाशनीमे डालकर रससे भर जानेपर निकालकर मेवे मिलाकर लड्डू बना ले।

खोएका अंगूर

अंगूरके नाके छुड़ा ले, साफ कर ले और गला दागी अंगूर निकालकर फेक दे। अब एक पाव अंगूर पानीमे पकाकर उनका

रस निकाल ले। फिर उस रसको आगपर चढ़ावे, इसमें एक छटांक चीनी मिला दे। फिर इसमें खोआ भूनकर मिला दे सब चीजें मिल जानेपर उतार ले और मेवे डालकर गोलियां बनाकर रखे और खाय।

खोएकी नारंगी

शुद्ध दूध ले, तथा बढ़िया एकदम मीठी नारङ्गी ले। नागपुरे मीठे सन्तरे उत्तम है। पहले दूधको आगपर चढ़ा दे फिर बराबर चलाता रहे जब दूध चन्दनकी तरह हो जाय तब इसमें नारंगीका रस और चीनी छोड़ दे। एक सेर दूध हो तो छटांक भर चीनी डालनी चाहिये। चीनीकी जगह बताशा छोड़े जा सकते हैं। नारंगीके रसको छान लेना चाहिये। ताकि बीज आदि रसमें न रहने पावे। थोड़ी देरमें दूध गाढ़ा होकर खोएमें रूपान्तरित हो जायगा। जब खोआ ठण्डा हो जाय तब उसमें इलायचीका चूर्ण डाल दे और गुलाबजल छिड़ककर गोल-गोल लड्डू बना ले। यह खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

खोएका सेव

खोएके साथ कुछ हल्का लाल रंग या हल्दीका पानी, या केशरका पानी मिला ले, इसमें इलायचीका चूर्ण भी मिलाया जा सकता है अब इस खोएकी बड़ी गोली बनाकर हरएकको सेवके सांचेमें भरकर सेवके आकारका बना ले। फिर निकाल-कर कहीं-कहीं लाल कर दे, इसके भीतर भी कोई चीज भर दे

सकते हैं। किसमिस; या मेवा भरना अच्छा है। नाकेपर लौंग खोंस देना चाहिये बस खोएका सेव बन गया।

वेसनके लड्डू

दो सेर वेसनमे आधा पाव दूध छोड़कर मसल ले जब वेसन मे रवे पड़ जायं तब बराबर घी डालकर भून ले, जब वेसन भून जाय तब उसमें चीनी या चाशनी का बूरा बनाकर डाल दे फिर लड्डू बांध ले।

गरी, मूंग, चना आदिके लड्डू भी लगभग बर्फीकी तरहही बनते हैं, फर्क सिर्फ यह है कि बर्फी न जमाकर लड्डू बना लिये जाते हैं।

दहीके लड्डू

दहीको दो दिन कपडेमें बांधकर लटकावे और जब पानी निकल जाय तब उतारकर अरारोट मिलाकर खूब फेटे, फिर छन्नेसे बुंदिया उतार ले और साढ़े तीन तारकी चाशनीमें डाल दे। फिर किसमिस और इलायचीके दाने डालकर लड्डू बांध ले।

सन्देश

बगंला मिठाइयोंमे सन्देश एक प्रसिद्ध मिठाई है। चीनी और छेना सन्देश बनानेमें प्रधान चीजें हैं। छेना और चीनी जितनी अच्छी होगी, सन्देश उतनाही अच्छा होता है। आगके कम ज्यादा होनेसे भी सन्देश खराब हो जाता है। चीनी जितनी

सफेद होगी सन्देश उतनाही अच्छा होगा। सन्देशके लिये ताजा छेनाही अच्छा होता है। सन्देश बनानेके लिये छेनाका भागही अधिक होना चाहिये। इसके सिवा हर तरहका संदेश एक तरहसे नहीं बनाया जाता, इसकी भिन्न-भिन्न प्रणालियां हैं तथा यह भिन्न भिन्न, सांचोंमें जमाकर भिन्न भिन्न नामसे बेचा जाता है। अच्छे सन्देशमें गुलाब जल आदि भी डाला जाता है। इसमें आम, अदरख, नारंगीका रस आदि मिलाकर भी बनाया जाता है। छेनाके अलावा खोएसे भी भिन्न-भिन्न प्रकारके सन्देश बनाये जाते हैं। किन्तु खोएकी अपेक्षा छेनाका सन्देश मुलायम होता है। इसके अलावा नारियलकी गिरीसे भी सन्देश बनाया जाता है। चीनीके स्थानपर खजूरका गुड़भी डाला जाता है, परन्तु इससे सन्देशका रंग और स्वाद बदल जाता है, मुमकिन है, बहुत से इसे नापसन्द करें।

सन्देश बनानेका नियम—सन्देश बनानेकी उपकरण भेदसे बारह प्रचलित प्रणालियां हैं। इसमें १ नम्बरके उपकरणसे बना हुआ सन्देश सर्वोत्तम और १२ नम्बरके उपकरणसे बना हुआ अधम है।

संख्या	*उपकरण*	*परिमाण*
१	चीनीका रस	आधा सेर
	छेना	अढ़ाई सेर
२	चीनीका रस	अढ़ाई पाव
	छेना	अढ़ाई सेर

संख्या	उपकरण	परिमाण
३	चीनीका रस	तीन पाव
	छेना	अढ़ाई सेर
४	चीनीका रस	एक सेर
	छेना	अढ़ाई सेर
५	चीनीका रस	सवा सेर
	छेना	अढ़ाई सेर
६	चीनीका रस	सवा सेर
	छेना	दो सेर
७	चीनीका रस	डेढ सेर
	छेना	दो सेर
८	चीनीका रस	डेढ़ सेर
	छेना	डेढ़ सेर
९	चीनीका रस	पौने दो सेर
	छेना	सवा सेर
१०	चीनीका रस	दो सेर
	छेना	एक सेर
११	चीनीका रस	दो सेर
	छेना	आधा सेर

१२ इसमें छेना नाममात्रको रहता है, चीनीका ढेला ही रहता है। इससे रद्दी सन्देश और कोई नहीं है।

इस प्रकार उपकरण भेदसे बारह प्रकारके सन्देश हुए। इसमें,

तीन नम्बरकी प्रणालीसे बनाया हुआ सन्देश ही अच्छा है, बाकी क्रमशः अधम कोटिका होता जाता है सन्देशमें चीनी जितनी अधिक होगी सन्देश उतना ही खराब होगा।

गोल सन्देश

एक सेर छेनाका सन्देश बनाना हो तो सवा सेर चीनी का रस आगपर चढ़ाना चाहिये। चीनीका रस जितना होगा, सन्देश भी उतना ही बढ़िया साफ होगा। पहले ताजा छेनाका पानी निकालकर अच्छी तरह घाट ले, अब इसे आगपर चढ़ी हुई चाशनीमें डालकर चलावे। चलाने मे भी सावधानी की जरूरत है। इस प्रकार चलाना चाहिये कि सब तरफसे चल जाय। जब यह रस गाढ़ा हो जाय तब उसे आगपरसे उतार ले। अब इसे बराबर घोंटता रहे, हिलाते-हिलाते ठण्डा होते ही यह रस कड़ा हो जायगा। ठण्डा होनेपर हाथमें पानी लगाकर गोल-गोल सन्देश बना ले।

मुण्डा या मुण्डी

छेना तीन सेर, चीनीका रस पाँच पाव, खोआ आधा पाव, पिस्ता कतरा हुआ थोड़ासा।

जैसे गोल सन्देश बनानेमें छेना काटना होता है उसी प्रकार यहां भी करना चाहिये। आगपर चीनीका रस जब फूटने लगे तब उसमें छेना काटकर डाल दे, इसमें खोआ चूरकर डाल दे, बराबर चलाता रहे। चलाना रोक देनेपर गुठली पड़ जायंगी।

जब गाढा हो जाय तब उतारकर घोटे और फिर पिस्ता डालकर भुण्डा बना ले ।

खोएका सन्देश

पहले तीन पाव चीनीका रस आगपर चढ़ाकर उसमें आधा सेर चटा छेना चूरकर डाल दे और खूब चलावे । जब गाढ़ा होनेपर आ जाय तब उसमे एक पाव खोआ, एक छटांक बादाम, एक तोला पिस्ता और छोटी इलायची डाल दे । फिर खूब गाढ़ा होनेपर उतार ले और घोटे, ठण्डा होनेपर सन्देश बना ले । यही खोएका सन्देश है ।

भुण्डी संदेश

एक सेर चीनीके रसमे एक सेर छेना और एक छटांक बादामकी पीठी डाले बराबर चलाता रहे, जब गाढ़ा होने लगे तब खूब घोटे, जब बिलकुल गाढ़ा हो जाय तब उतार ले फिर घोटता जाय और ठण्डा होनेपर गोली बनाकर दानेदार चीनीमे लपेट ले ।

रस मुण्डी

ताजा छेनेको एक साफ और मोटे कपड़ेमें बाधकर तख्ते या पट्टे पर रखे । और उसके ऊपर पत्थरकी सिल या कोई वजन दार चीज रख दे । ऐसा करनेसे छेनाका तमाम पानी बाहर निकल जायगा और छेना रसमुन्डीके लायक हो जायगा । जब देखे कि छेनेसे पानी नहीं निकल रहा है तब उसे खोलकर किसी बर्तनमें रखे । बर्तन में रखकर छेनाको हथेलीसे अच्छी तरह मले फिर इनकी छोटी

छोटी गोलियाँ बना ले। अब चीनीका रस आगपर चढ़ावे और जब रस खौलने लगे तब ये गोलियाँ उसमे डाल दे, तथा बीच २ मे चलाता रहे। जब चाशनी खूब गाढ़ी हो जाय तब उतार ले। मगर रस अगर खूब गाढ़ा हो जाय तो उसमें थोड़ासा रस और मिला दे। फिर झरिये से ये गोलियां निकालकर चीनीके ठण्डे रसमें डाल दे, इन गोलियोंको शरबतमें अच्छी तरह डुबो देना चाहिये। तीन-चार घण्टेतक रसमें रखनेके बाद गोलियों को निकाल ले और फिर एक सेर चीनीका रस आगपर चढ़ावे जब चाशनी खूब गाढ़ी हो जावे तब उसे उतारकर घोटे और गोलियोंको इसमें डाल दे, बस रस गुल्ली तैयार हो गयी।

बादामी सन्देश

छेना बाटा हुआ एक सेर, बादाम आधापाव, चीनीका रस तीन पाव, तीनों चीजें मिलाकर कड़ाईपर चढ़ावे और चलाते रहे, जब रस गाढ़ा हो जावे तब आगपरसे उतार ले, तथा बराबर चलाता रहे, जब खूब गाढ़ा हो जावे तब दूसरे बर्तनमें रखकर गुलाबजल मिला दे और फिर किसी भी तरहके साँचेमें भरकर जमा ले, थोड़ी देर बाद साँचेमेंसे अलग कर ले। यही बादामी सन्देश है। इसमें बादामकी पीठी बनाकर डाली जाती है, यह न भूलना चाहिये।

आम सन्देश

यह आकारमें आमकी तरह और स्वादमें भी वैसा ही होता

है इसलिये आम सन्देश कहलाता है । पहले एक सेर ताजा छेना बाटकर रखे । अब चीनीका रस बनाकर कढ़ाईमें आगपर चढ़ावे । रस गर्म हो जावे तब उसमें छेना डाल दे और चलाते रहे । गाढ़ा हो जानेपर उसमें बादाम, पिस्ता आदि कतर कर और छोटी इलायची कुचलकर डाल दे । जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले, उतारनेके बाद खूब घोटे, घोटते-घोटते जब सब चीजें बिलकुल गाढ़ी हो जायं तब कढाईमेसे निकाल कर किसी दूसरे बर्तनमे रख ले । अब अन्दाज देखकर आम और अदरखका रस निकालकर सांचेके भीतरी भागको रससे चुपड़ ले और इसी सांचेमे सन्देश भर कर जमा लें फिर सांचा अलग कर ले यही आमसन्देश है ।

चमचम

छेनेका पानी निकालकर उसे किसी कठौतेमे रखकर खूब मले और इलायचीका एक-एक दाना भरकर छेनेकी गोलियां बना ले और फिर उन्हे लम्बी कर ले । अब चीनीका रस आग-पर चढ़ावे और जब यह रस गर्म हो जावे तब उसमें छेनेकी बर्तियां छोड़ दे । इस समय आगकी तरफ भी ध्यान रखना चाहिये कि कहीं अधिक तो नहीं है कि रस कढाईमे चिपक जाय । जब बर्तियां पक जायंगी तब रसभी गाढा हो जायगा । फिर कढ़ाई को चूल्हेपरसे उतार ले और बर्तियां चाशनीमेंसे निकालकर परातमें रखे और उनपर दानेदार चीनी लपेट दे । इसी प्रकार खोएसे भी चमचम बनाया जाता है ।

खीरमोहन

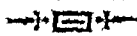
छेनेका पानी अच्छी तरह निकाल लेनेके बाद उसे कठौतेमें रख-कर अच्छीतरह मसल ले। छेना खूब चिकना होजाय तब पेड़ेके आकारकी मोटी २ टिकिया बना ले, अब खोएमें छोटी इलायची और गुलाबजल डालकर पीठी तैयार करे और उसे टिकियाके भीतर भर दे। अब चीनीका रस आगपर चढ़ावे और गर्म होनेपर एक एक खीर मोहन धीरे-धीरे डाल दे, जब पक जावे तब उतार ले। इसके बाद बहुतसे लोग इसे चीनीके रसमें से निकाल-कर दानेदार चीनीमें लपेटकर रखते हैं, कई पकाते समय चीनीमें केशर घोटकर डाल देते हैं ताकि खीरमोहनका रंग केशरिया हो जाता है, बहुतसे पक जानेपर इन्हें पतली चाशनीमें बराबर रखते हैं और ग्राहकको देनेके समय चाशनीमें से निकालकर गुलाबजल छिड़ककर दे देते हैं।

गुलाबजामुन

आधा सेर पानी रहित छेनामें एक छटांक सफेदा मिलाकर कठौतेमें खूब मले, फिर इसकी बड़ी-बड़ी गोलियां बना ले। फिर चीनीका रस आग पर चढ़ावे और जब रस खौलने लगे तब उसमें एक-एक गोली धीरे-धीरे डाल दे। जब रसमें पककर गोलियां लाल हो जायें तब कढ़ाई उतार ले। अब निकाल कर दानेदार चीनी या मिश्रीमें लपेट ले। गुलाब-जामुन खोएसे भी बनाया जाता है जो छेनेकी अपेक्षा स्वादिष्ट

होता है, हलवाई खोएके साथ आरारोट और मैदा भी मिलाते हैं। पक जाने पर भी अक्सर गुलाब जामुन चाशनीमे ही रखे जाते हैं।

रसगुल्ला

छेना एक सेर, एक तारकी चाशनी एक सेर, छोटी इलायची और गुलाबजल। एक सेर रसगुल्लोंके लिये एक सेर रस काफी है, पर चार सेर रस होनेसे बढ़िया होते हैं। रसगुल्ले बना लेनेके बाद इस रसको अन्य काममे भी लाया जा सकता है। पहले चाशनी बना लेना चाहिये, किन्तु चाशनी गाढी होगी तो रसगुल्ला अच्छा नहीं बनेगा। रसगुल्ला बनानेके लिये ताजा छेना ही लेना चाहिये। छेनामे पानी जरा भी न रहने पावे तथा मलनेसे वह मुलायम तथा चिकना हो जावे, तब ही रसगुल्ला अच्छा बनता है। छेनामे हलवाई सफेदा भी मिला देते हैं किन्तु सफेदा मिलानेसे रसगुल्ला बढ़िया नहीं बनता। छेनाको गोल-गोल छोटा या बड़ा गोला बना ले, फिर इसमें पिस्ता, किसमिस, छोटी इलायचीका दाना या खोआ, केशर और इलायची आदि जो इच्छा हो सो भर दे। फिर इन्हें अलग-अलग किसी साफ बर्तनमें रखे। अब रसको आगपर चढ़ावे और जब रस उबलने लगे तब एक-एक रसगुल्ला धीरे-धीरे डाल दे। रसगुल्ला मध्यम आगपर पकाना चाहिये और चाशनीमे बीच-बीचमे पानीका छींटा देते रहना चाहिये। रसगुल्ला पका है

या नहीं, यह देखना हो तो चाशनीमेंसे एक रसगुल्ला निकाल कर कच्चे रसमें डुबा दे। डूब जाय तो समझे कि कच्चा है। इस प्रकार जबतक रसगुल्ला कच्चा रहे आगपर रखे, इसके बाद उतार ले। पकाते समय यह देख ले कि चाशनी गाढ़ी तो नहीं हो गयी, चाशनी गाढ़ी हो जाय तो उसमें फिर चाशनी मिलाकर पतली कर ले। पक जानेपर रसगुल्ला तैयार हो जाता है। पर गर्म रसगुल्ला खानेमें उतना स्वादिष्ट नहीं लगता जितना ठण्डा। चाशनीमें दो तीन बूंद गुलाबका इत्र डालदेने से इसकी खुशबू बहुत अच्छी हो जाती है।

गुजिया

खोआ एक सेर, दानेदार चीनी १ सेर, मिश्री तीन छटांक, छोटी इलायची, पिस्ता, बादाम एक-एक छटांक, केशर थोड़ीसी।

पहले चीनीके साथ खोआ मिलाकर आगपर भूने, जब खोआ हाथमें न लगे और भुन जाय तब उतारकर उसमें इला- यची, बादाम और पिस्तेका तीन चौथाई भाग मिला दे। अब इस खोएसे पतली-पतली टिकिया बनाकर हरएक टिकियामें मेवा भर दे। फिर एक तारकी चाशनीमें थोड़ीसी केशर डालकर ये टिकिया पका ले। ये गुजिया खानेमें अति स्वादिष्ट हैं।

चकआता

चीनीके एक सेर शरबतमें नारियलका गूदा मिलाकर जाखे जब खूब गाढ़ा हो जाय तब उतारकर घोटे और दाने

पड़ जानेपर गुलावजल छोड़कर, दूसरी थाली मे रख दे और सांचेमें भर ले, फिर सांचा खोलकर निकाल ले।

सन्देशोंके नाम

बगालमें सन्देशका बहुत प्रचार होनेके कारण सन्देशके सैकड़ों नाम हैं, कुछ बहु-प्रसिद्ध नाम यहाँ दिये जाते हैं। गुल्ला, कच्चा गुल्ला, वाताबी, मनोहरा, मुण्डी, क्षीरपूली, कामरांगा, मनोरंजन, वादामतख्ती, खीरतख्ती, आवाक्, नयन तारा, गुलाब, गुडमारनिंग! लार्ड रिपन, फिर खाओ, गुलाबी पेड़ा, परी वाला, आमसन्देश, वालसन्देश, सेव, जामुन, अनार, खरबूज, चकमाछ, चकआता आदि।

खोएकी मिठाई

छेनेकी तरह खोएकी भी बहुत बढ़िया मिठाइयां होती हैं। खोएकी जो मिठाइयां बन सकती हैं उनके मुख्य नाम ये हैं, बनानेकी विधियाँ स्थानान्तरमे लिखी गयी हैं। छांच, पत्ता, फूल, गोविन्दभोग, गुजिया, पन्तुआ, गुलावजामुन, गजा, वालूसाही, लड्डू, वर्फी, पेड़ा आदि।

खोएका मालपूआ

जिस प्रकार छेनाका मालपूआ प्रस्तुत किया जाता है। खोएका मालपूआ भी उसी प्रकार बनाया जाता है। छेनाकी जगह खोआ-बाट लेना चाहिये।

सफेदाका मालपूआ

आधा सेर सफेदा, एक पाव छेना पानीमें मिलाकर अच्छी तरह फेंटे। फिर उसमें चीनी, गोलमिर्च, छोटी इलायची पीस कर मिला दे। बस इसके बाद खोल बनाकर मालपूआकी तरह घी में भूनकर चाशनीमें डाल कर निकाल ले।

लवंग वड़ा

सूजी अथवा मैदामें मोयन डालकर एक घण्टा तक भिगोकर रखे, फिर उसे अच्छी तरह मल ले। फिर लोई काटकर एक-एक कर बेल ले, फिर उसमें एक किसमिस डाल दे और पानके बीड़ेकी तरह मोड़ लें। फिर उसके मुंह पर लौंग खोंस दे और घी में भून ले। फिर निकाल कर चीनीके रसमें मिला दे।

साकरका लड्डू

साकरका लड्डू महाराष्ट्र देशमें बहुत प्रचलित है। अच्छे चावल लेकर फटक ले और फिर पानीमें धो कर साफ कर ले। फिर चावल पीसकर आटा तैयार कर ले। फिर आधा सेर घी आग पर चढ़ा दे और इस घी में आटा भून ले। फिर पाँच पाव चीनी, आधा सेर घी में मिलाकर उस आटेमें मिला दे, अच्छी तरह मिला लेने पर लड्डू बना ले।

गजा

मोयनकी कमी-वेशीके ऊपर गजाका स्वाद निर्भर करता है,

ठीकसे मोयन देनेसे वह मुलायम और स्वादिष्ट होता है। सेर भर मैदेमें एक छटांक मोयन दिया जाता है। यह भिन्न आकार का होता है और इसलिये इसके नाम भिन्न-भिन्न है। मोयन अगर कम देना हो तो मैदेमे सोडा मिलानेसे वह अति नर्म हो जाता है। पहले मैदेमे मोयन देकर उसे पानी डालकर खूब अच्छी तरह गूंध लेना चाहिये, गूंधनेमें मैदा जितना चिकना और मुलायम होगा, चीज उतनी ही अच्छी बनेगी। मैदा सानते समय मोयनके साथ ही उसमे थोड़ा कालाजीरा, आजवायन या काले तिल भी मिला देनेसे स्वाद बढ़ जाता है। गूंध लेनेपर पट्टे या चकलेपर फैला लेना चाहिये और फिर चौकोर काट लेना चाहिये। फिर इन टुकड़ोंको घी में लाल भून लेना चाहिये। जब लाल-लाल हो जावे तब उतार कर चीनीकी चाशनीमें लपेट लेनेसे ही गजा तैयार हो गया।

सकरपाश

मैदा एक सेर, दूधकी मलाई १ पाव, बादामकी पीठी डेढ़ पाव, चीनीका रस १ पाव, घी १ पाव, छोटी इलायचीका चूर्ण दो आना।

घी की जगह मलाईका मोयन देकर मैदा गूंध ले। जब खूब गुंध जाय तब बादामकी पीठी और इलायचीका चूर्ण भी इसमे मिला दे, फिर गूंध कर खूब चिकना और मुलायम कर ले। अब इसकी छोटी-छोटी लोई बनाकर पूरीकी तरह

चकले पर बेल ले और फिर छोटे छोटे चौकोर टुकड़े तेज चाकू से काट ले। फिर एक कढ़ाईमें घी गर्म करे, फिर सकरपारे सेक ले। इन्हें इस प्रकार सेकना चाहिये कि न तो अधिक कड़े हों न बिलकुल नर्म, फिर चाशनीमें डाल दें।

ऊपर जो विधि बतलाई गयी है उसमें काफी खर्च होता है। इसका साधारण तरीका यह है कि मैदेको चीनीमें मिलाकर मोयन देकर सान लेते हैं। और बेलकर काटकर कढ़ाईमें तल कर निकाल लेते हैं।

बादामका सकरपारा

बादाम १ सेर, मैदा १ सेर, घी आधा सेर, एक तारा चीनी डेढ़ पाव, दूध १ पाव, मलाई १॥ पाव।

मैदेमें साढ़े सात तोला घीका मोयन देकर गूंधले, फिर इसमें बादामकी पीठी अच्छी तरह मिलाकर खूब मले। फिर इसमे दूधकी मलाई मिला कर खूब मले। फिर गर्म दूधमें यह मैदा सान ले। बस फिर सकरपारा बनाकर घी में तल ले। भुन जानेपर निकाल कर एक तारकी चाशनीमें डाल दे।

सेव

बेसनको पानीमें सानकर खूब फेटे, बेसन अधिक गाढ़ा हो न अधिक कड़ा, इसमें नमक और मिर्चभी मिला दे। फिर घी या तेल कढ़ाईमें चढ़ाकर गर्म हो जानेपर, झरियापर बेसन

रखकर दाहिने हाथकी हथेलीसे दबाकर सेव (भुजिया) बनाले।

पन्तुआ

बढ़िया छेना जल रहितकरके उसमें आरारोट या सफेदा मिला ले अब इसे खूब मसलकर चिकना कर ले, फिर इसकी लम्बी-लम्बी मोटी बत्तीसी बना ले और हरएकमे एक-एक इलायची दाना डाल दे। अब घीमे भूनकर चीनीकी चाशनीमें डाल दे। फिर इसे निकालकर थाली या परातमे रख ले।

सरतोया

जिस प्रकार पन्तुआ बनाया जाता है उसी प्रकार सरतोया बनाया जाता है, फर्क सिर्फ यह है कि सरतोया पन्तुआकी अपेक्षा आकारमें बड़ा होता है सरतोया खानेके पहले उसपर दो एक बूंद गुलाबजलभी डाल दिया जाता है।

मेवाका पन्तुआ

एक सेर खोएमें चार-पांच छटांक सफेदा मिलाये और अच्छी तरह मोयन देकर गूंध ले। फिर पन्तुआकी तरह घीमें भूनकर चीनीकी चाशनीमें डाल दे। फिर इसपर मेवे कतरकर डाल दे।

लेडी कैनिंग या लेडी गिनी

एक पाव सूजीमें मोयन डालकर उसे एक सेर जल रहित

छेनेमें मिला दे, फिर इससे लेडी गिनी बनाकर घीमें लाल-लाल भून ले और चीनीके रसमें डाल दे। छेनेके साथ खोआ मिला देनेसे यह और भी स्वादिष्ट होती है।

मालपूआ

उत्तम मैदा एक सेर, दही आधा सेर, चीनी डेढ़पाव। मैदा चीनी और दही मिलाकर पानीके साथ घोल तैयार कर ले। फिर इसे तईमें घी गर्म कर मालपुआ जितना बड़ा बनाना हो उतनाही घोल छोड़कर मालपुआ बना ले। पक जानेपर निकाल ले। मैदामें चीनी न छोड़कर मालपुआ पकाकर उसे चाशनीमें छोड़ना अच्छा है, तथा इस घोलमें सौंफ और कालीमिर्च भी डाल दी जाय तो स्वाद बढ़ जाता है। इसमें सफेदा भी मिलाया जाता है। इन्हीं उपकरणोंकी कमी बेशीसे मालपुआ बढ़िया, घटिया और काम चलाऊ बनता है।

मैदा १० छटांक सफेदा ६ छटांक चीनी १ सेर	बढ़िया घी ज्यादा लगता है।
मैदा १० छटांक सफेदा १० छटांक चीनी या गुड़ १ सेर	काम चलाऊ
मैदा ८ छटांक सफेदा ८ छटांक चीनी या गुड़ १ सेर	घटिया

भुनकर चीनीके रसमें मिला देने सेही मालपुआ तैयार हो जाता है। इसमें सोडा मिला देनेसे मालपुआ अधिक फूलता है।

छेनेका मालपूआ

पहले छेनाका पानी निकाल ले फिर उसे अच्छी तरह बाट ले, फिर उसमें सूजीका चूर्ण अच्छी तरह मिला दे, फिर उसमे दूध, छोटी इलायची और गोलमिर्च मिलाकर, फिर मालपुआ बनानेके तरीके से घी मे भूनकर रसमें डाल दे। छेनाका मालपुआ इसी प्रकार बनता है।

नमकीन पकवान

घीमें पकी हुई चीज पकवान कहलाती है, किन्तु साधारणतया घी में पकी हुई मीठी चीजको पकवान कहते हैं इसलिये नमकीन चीजोंके लिये नमकीन विशेषण जोड़ना पड़ता है। स्वाद और गुणमे नमकीन पकवान मीठेसे कम नहीं है, पर रुचि भेदके कारण इस सम्बन्धमे लोगोंकी धारणा अलग अलग है, इसलिये हम मीठे, नमकीनका झगड़ा छोड़कर नमकीन पकवान बनानेकी क्रियाए बतलाते हैं।

पकवानमें घी काफी पड़ता है, इसलिये और चीजें अच्छी होने पर भी घी की खराबीके कारण पकवान बिगड़ जाता है, इसलिये यह आवश्यक है कि आटा, सूजी, मैदा, बेसन, गुड़, चीनीकी तरह ही घी की शुद्धता पर ध्यान रखा जाय। इसमें

कर फिर इनकी टिकिया बनाकर किसमिसकी जगह चिरौंजी रखकर घीमें तलकर निकाल ले।

मजेदार टिकिया

उरदके आटेमें तिल और घी मिलाकर खूब फेटे, तीनों चीजें बराबर होनी चाहिये। जब फेन उठने लगे तब काली मिर्च, जीरा और अजवायन भी डाल दे। अब इसे मैदेमें मिला कर मैदा सान ले, सानते समय मैदेमें मोयन डालना न भूले, इसे अगर रंगीन बनाना हो तो थोड़ीसी केशर भी घोटकर मिला दे, इसके बाद टिकिया बनाकर तल ले।

सेव (भुजिया)

सेव बेसनके बनते हैं, इसमें बेसन जितना अच्छा होता है, सेव उतनेही बढ़िया बनते हैं। सेव बनानेके झरने कई किस्मके होते हैं, जिनके छेद छोटे-बड़े होते हैं। इसलिये मोटे पतले सेव बनते हैं। दालमोटके साथ जो बहुत महीन सेव दिये जाते हैं, वे बेसनको मसीनमें दबाकर बनाये जाते हैं। सेव घी या तेल किसी भी चीजमें बनाये जा सकते हैं। बेसनमें नमक, लालमिर्च और अजवायन मिलाकर उसे गाढ़ा सान लेना चाहिये। जब तेल या घी गर्म हो जाय तब कढ़ाईपर छन्ना रख-कर उसमें बेसनकी लोई रखे और लोईको छन्ने पर रगड़े। इस तरह सेव बनकर कढ़ाईमें गिरते जायँगे। थोड़ी देरमें पक जाने-पर निकाल लेना चाहिये।

रस छोड़कर फेटे, फिर मैदा मिला ले और कड़ा कर ले, अब इसमें नमक, मिर्च, केशर, अजवायन मिला दे। जब अच्छी तरह गुँध जाय तब छोटी-छोटी बनाकर सेक ले।

सकरपारा

बढ़िया मैदेको घी का मोयन देकर नमक, और अजवायन मिलाकर साने। यह कड़ा होना चाहिये। फिर पतली छोटी-छोटी पूड़ी बेल ले और तिनकोना, चारकोना काटकर घीमें तलकर निकाल ले।

मीठा सकरपारा

मैदेमे मोयन देकर चीनीके पानीसे साने और सकरपारा बनानेकी विधिसे बना ले।

शाही सकरपारा

चावलके आटेमें घीका मोयन दे और उसमें मिर्चा, जीरा, हींग, सोंठ मिला दे तथा हींगका पानी डालकर साने। अब उरदके आटेको नमक, काली मिर्च और अदरखका रस मिला कर खूब सान ले। अब मैदेको भी नमक, जीरा, अजवायन, मिलाकर सान ले। अब मैदेके आटेकी दो बड़ी पूड़ियाँ बनाये, उरद और चावलके आटेकी आठ-आठ। अब मैदेकी पूड़ी नीचे रखकर चावल और उरदकी पूड़ी एकके बाद एक रखे और आखिरमे बड़ी पूड़ी रखकर किनारे मोड़ दे। अब इसे

मोटे बेलनसे, दबाकर बेले और फैल जानेपर चाकूसे सकरपारे काटकर घीमें तल ले।

बुंदिया

बेसनमें नमक, मिर्च और जीरा मिलावें तथा पतला घोलकर पौना ले तथा छन्नेसे बुंदिया बनाकर पकाकर निकाल ले।

तिलपूड़ी

आटेमें घी, नमक और जीरा मिलाकर गर्म पानीसे इसे गूँथ ले तथा बेलकर या हथेलीसे दबाकर पूड़ी बनायें तथा हर एक पर एक तिल रखना जाय और फिर घीमें तलकर निकाल ले।

दालमोठ

यह बहुत ही प्रसिद्ध और स्वादिष्ट चीज है। मूंग, मसूर, चना, मोठकी दाल से दालमोठ बनाया जाता है। दालमोठमें जो महीन सेव होते हैं, वे मैदेके बनते हैं।

मूंगकी दालको रातमें भिगो दे और सवेरे जब खूब फूल जाय तब धो कर किसी बर्तनमें रख दे और बर्तनको ढक रखे ताकि सब पानी झर जाय, फिर घी में दालको तल ले, जब दाल पक जाय तब झरियेसे निकालकर रख ले, जब दालका घी झर जाय तब उसमें महीन सेव और दालमोठका मसाला मिला दे। दालमोठके मसाले ये हैं—नमक, लाल काली मिर्च, जीरा, राई, अमचूर इन मसालोंको भूनकर कूट लेना चाहिये।

मूंगका दालमोठ

मूंग या मोठ जिसका भी दालमोठ बनाना हो, रातको पानीमें भिगो दे, पानी इतना होना चाहिये कि मूंग जब फूल जायं तब भी उनके ऊपर पानी बना रहे। लगभग २०-२५ घण्टे भिगोकर रखनेके बाद पहलेका पानी तो फेंक दे और ताजा पानीसे मल मलकर मूंग धोए। धोनेके बाद किसी टोकरीमे रखकर एकदिन योंही छोड़ दे ताकि मूंगके ऊपरका पानी सूख जाय। फिर दालकी तरह तल ले। धोनेके बाद टोकरीमें एक दिन रखना ही होगा यह जरूरी नहीं है। धोनेके थोड़ी देर बाद भी मूंग भूना जा सकता है। घीमें तलकर निकाल लेनेके बाद इसमें दालमोठके मसाले मिला दे। इसी तरहसे मसूर, चने, आदिका दालमोठ बनाया जाता है।

मूंगके समोसे

मूंगकी दालको रातमें भिगो दे और सुबह मलकर धोले तथा सिलपर पीसकर पीठी बना ले, अब हींग, धनियां, जीरा, लौंग, बड़ी-छोटी इलायची, दालचीनी, इन मसालोंको पीसकर घीमें भून ले, जब सब मसाले भुन जायं तब पीठी मसालोंमे डाले तथा अदरखका रस डालकर खूब भूने, जब पीठी भुनकर लाल हो जाय तो उसे आंचपरसे उतारकर रख ले। इसके बाद मैदेको घीका मोयन देकर गूंध ले, तथा थोड़ासा दहीभी डाल दे। जब आटा अच्छी तरह सन जाय तब उसपर थोडासा घी

चुपड़कर लोई काट ले और बेलले। बेलकर अलग रखे और बादमें दालकी पीठी रखकर उसे तिकोना बना ले, इसके किनारों-को दुहरा कर मोटा कर लेना चाहिये, इसके बाद घीमें तलकर निकाल ले।

आलूका तिकोना

आलूको उबालकर छील लेना चाहिये, तथा इसे मसलकर, इसमें नमक, मिर्च, खटाई, गर्म मसाला मिला देना चाहिये। अब मैदेमें मोयन और नमक देकर उसे अच्छी तरह सान ले, जब मैदा अच्छी तरह सन जाय तब पूड़ीकी तरह बेलकर उसे बीचमें से काट ले इसमें आलू भर समोसाकी तरह तिकोना बना ले, इसके बाद किनारे दोहरेकर भून ले। तिकोना, समोसा या सिंघाड़ामें आलू या आलू-मटर, गोभी आदि अनेक चीजें भरी जाती हैं। मीठे तिकोनेमें खोआ, (मावा) किसमिस आदि भरा जाता है।

नमकीन

आटेमे मोयन देकर उसमे नमक, जीरा, अजवायन डाल दे और खूब साने। जब आटा बिलकुल मुलायम हो जाय तब लोई काटकर पूड़ीकी तरह बेल ले। फिर इसे उलटकर चार परत कर ले तथा घीमे तलकर निकाल ले।

दूसरी विधि—एक सेर मैदेमे पावभर घीका मोयन देकर नमक, काला-जीरा और तिल मिलाकर, उसे अच्छी तरह गूंध ले। अब पूडीकी तरह गोल-गोल बेल ले, बीचमें से गोद दे

ताकि फूले नहीं और फिर सेक ले। नमकीनका आकार कई तरहका होता है।

पटनैया नमकीन

एक सेर मैदा, एक पाव बेसन, एक पाव सूजीमें नमक, तिल और काला जीरा मिलाकर उसे अच्छी तरह सान ले। अब इसकी बड़ीसी लोई काटकर तख्ते या बड़े चकलेपर बेले और फिर चाकूसे बर्फीके से टुकड़े काटकर भून ले।

पकौड़ी

पकौड़ी सैकड़ों चीजोंकी बन सकती है, जिस चीजकी पकौड़ी बनानी हो, बेसन घोलकर उसमें नमक, मिर्च, जीरा डाल दें और जिस चीजकी पकौड़ी बनानी हो उसे इस बेसनमें सानकर घी या तेलमें तलकर निकाल ले। उदाहरणके तौरपर कुछ चीजोंकी पकौड़ियां बनाना बतलाया जाता है।

आमकी पकौड़ी

पके फजली या लंगड़ा आमकी पकौड़ी बनानी हो तो उसकी विधि यह है कि बेसन घोलकर नमक, मिर्च मिला दे और आमोंको छीलकर बड़े-बड़े टुकड़े काटकर उन्हें बेसनमें लपेटकर घीमें तल ले।

दूसरी विधि—यह है कि पके आमोंका रस निकालकर बेसन में मिला दे और उसमें नमक, मिर्च, जीरा, अजवायन डालकर पकौड़ी उतार ले, इसमें हरी मिर्च और अदरख भी काटकर डाल देना चाहिये।

केले की पकौड़ी

कच्चे केलेको छीलकर काट ले और पानीमें उबालकर पानी तो फेंक दे तथा बेसनमें लपेटकर सब मसाले डालकर पकौड़ी उतार ले। इसी प्रकार आलू, गोभी, घुइयां, बण्डे आदिकी पकौडी बनाई जाती है।

मेथीकी पकौड़ी

हरी मेथीके पत्तोंको चाकूसे काट ले और बेसन गाढ़ा घोलकर आमकी गुठलीके बराबर मेथीकी पकौड़ी बना ले। इसी प्रकार बथुआ, सोआ, पालक, चौलाई आदिकी पकौड़ी बनती है।

पानकी पकौड़ी

छोटे पके हुए पान लेकर नमक मिर्च मिले हुए बेसनके झोलमें डुबोकर तेलमें तलकर निकाल लेनेसे पानकी पकौड़ी बन जाती हैं। इसी प्रकार मूलीके पत्तों, गोभीके पत्तों आदि की पकौड़ी बनाई जाती है।

बैंगनी

बैंगनका नाका काटकर, उसके पतले और लम्बे टुकड़े करके गाढ़े बेसनमें डुबोकर तेलमे तल लेने से बैंगनी तैयार हो जाती है। इसी प्रकार परवलकी पकौड़ी भी बनती है।

प्याज की पकौड़ी

प्याजके लम्बे-लम्बे टुकड़े करके गाढ़े बेसनमें सानकर तल लेनेमें प्याजकी पकौड़ी तैयार हो जाती है। इसमें हरी मिर्च काट कर डाल देना चाहिये। आलू हरीमिर्च की पकौड़ी भी इसी प्रकार बनायी जाती है।

कचरी

आलूकी कचरी दो तरहसे बनती है एक तो आलूको उबालकर, छीलकर गोल-गोल टुकड़े काटकर सुखाकर रख लेते हैं और फिर जब इच्छा होती है तब घी या तेलमें तलकर निकाल लेते हैं और नमक, मिर्च मिलाकर नीबूका रस छिड़ककर खाते हैं।

दूसरी विधि—यह है कि पक्के आलूको घीयाकसमें कसकर, धोकर, फिर कपड़ेसे पोंछकर तल लेते हैं और नमक मिर्च मिला देते हैं। करेलाकी भी ऊपरकी दोनों विधियोंसे कचरी बनाई जाती है। इसके सिवाय खरबूजा आदिके छिलकोंको तथा गुंवार, सांगर आदिकी फलियोंको सुखाकर रख लेते हैं और तलकर कचरी बना लेते हैं।

पापड़

पापड़ बनानेकी विधि तो अन्यत्र मिलेगी पर यहां पापड़ भूननेकी विधि बतलाई जाती है। इसकी एक विधि तो आगमें

सेकनेकी है, इसमे भी कोई तो घी लगाकर पापड़ आगपर सेक लेते हैं, कोई बिना घीके ही सेकते हैं।

दूसरी विधि—यह है कि पापड़को घी या तेलमे तलकर निकाल दिया जाता है और उसका तेल या घी झर जानेपर खाया जाता है।

दूध

दूध पृथ्वी पर अमृत है। इसमें जो जीवनदायिनी शक्ति है, वह किसी अन्य पदार्थमें नहीं है। जहां तक सम्भव हो गाय का शुद्ध दूध ही पीना चाहिये। भैंसका दूध भारी, गर्म और देरसे पचनेवाला होता है। भारतके सिवाय किसी भी देशमें भैंसका दूध पीनेके काममें नहीं आता। डाक्टर या वैद्य भी गायके दूधकी सिफारिश करते हैं। इन सब उदाहरणोंसे यही सिद्ध होता है कि गायका दूध अत्यन्त हितकर और सेवनीय है। शास्त्रमें दूधके गुण इस प्रकार बतलाये गये हैं। दूध मधुर, स्निग्ध, वात-पित्तहर, शुक्रकर्त्ता, जीवनदायक, बृंहण, बल, मेधा बाजीकरण है। आयुवर्द्धक रसायन है तथा जीर्ण ज्वर, मनकी सुस्ती, शोथ, मूर्छा, पाण्डुरोग, दाह, कास, शूल, गुल्म, वस्ती रोग, अतिसार, योनिरोग, गर्भश्रावको दूर करता है। दूध बाल, वृद्ध, युवा सबके लिये हितकर है। धारोष्ण दूध सर्व रोग नाशक तथा अमृतके समान उपकारी है। धारोष्ण दूध नहीं मिले तब दूधको गर्म करके पीना चाहिये। कच्चे दूधको महीन साफ कपड़ेसे छानकर फिर कलई किये वर्तनमें या दूध गर्म

करनेकी हड़ियामें दूध गर्म करना चाहिये। भोजनके समय गर्म किया हुआ दूध पीना चाहिये किन्तु सोनेके समय औटाया हुआ दूध पीना, भोजनके समय दूध पीनेसे अधिक हितकर है। दूधको छानकर कण्डे या कोयलेकी आंचपर रख दे, गर्म होने पर उफान आये तब पानीके छींटे दे दे, फिर दूध औटने लगेगा और समय पर मलाई ऊपर आ जायगी। इसी दूधको औटाया हुआ दूध कहते हैं। इस प्रकारके औटाये हुए मलाईदार दूधमें अपार शक्ति होती है, किन्तु इसमें यदि चार छुहारे गुठली निकालकर डाल दिये जांय तो दूधका पौष्टिक गुण काफी बढ़ जायगा, तथा चीनी भी नहीं डालनी पड़ेगी। जिन्हें सर्दी की शिकायत हो उन्हें सोंठ तथा जिन्हे भूख कम लगती हो, जिनका पेट साफ न रहता हो उन्हे दूधके साथ पीपल औटा लेना चाहिये और तब औटाया हुआ दूध पीना चाहिये। कुछ शौकीन तथा समर्थ व्यक्ति तो दूधमें बादाम, पिस्ता तथा केशर आदि भी डाल देते हैं किन्तु मेवे डालनेसे दूध भारी हो जाता है, यद्यपि उसका वीर्य वर्द्धक गुण बढ़ जाता है, इसलिये मेवे डालकर दूध उन्हीं को पीना चाहिये जो दूध पचानेमे समर्थ हों। इसी प्रकार दूधकी लप्सी भी बनाकर खायी जाती है। जब दूध उबलने लगता है तब उसमे अरारोट और मेवे डाल देते हैं तथा चीनी मिला देते हैं, जब दूध गाढा हो जाता है, तब लप्सी चाटते हैं। इसके सिवा कच्चे दूधकी लप्सी बनाई जाती है। कच्चे दूधको छानकर उसमे पानी, चीनी और गर्मीके दिनोंमें बर्फ मिला देते हैं और

ऊपर नीचे करके अच्छी तरह मिलाकर पी लेते हैं यह कुछ रेचक पर तृप्तिदायक, तृषा निवारक तथा ठण्डा होता है।

अगर दूधको देर तक रखनेकी जरूरत पड़ जाती है, उस का उपाय यह है कि एक कड़ाईमें पानी भरकर उसमें एक बोतल रखे, तथा बोतलमें दूध भर दे, किन्तु पानीको बोतलसे कुछ नीचाही रखना चाहिये ताकि बोतलमें न जा सके। अब इस कड़ाईको आग पर चढ़ा दे। करीब पन्द्रह मिनट तक आगपर रखकर फिर कड़ाईको नीचे उतार ले। फिर शीशीका मुंह इस प्रकार बन्द कर दे कि हवा भीतर न जा सके। इस प्रकार उसे कई महीने तक रखा जा सकता है।

दूसरी विधि—यह है कि जब बोतलमें दूध खौलने लगे तब उसमें एक ड्राम बाई कार्बोनेट आफ सोडा, एक तोला चीनी डालकर बोतलका मुंह अच्छी तरह बन्द कर दे।

दूध जमाकर रखना

इंगलैण्ड आदि पाश्चात्य देशोंमें दूध जमाकर रखनेकी प्रथा है। कनडेन्सड् मिल्क नामक जो दूध यहां बहुत अधिक बिकता है वह स्वीजरलैंडसे यहां आता है, किन्तु कुछ चिकित्सकोंका मत है कि बहुत दिनोंके जमे हुए इस दूधसे बहुतसे बालक अकालमें ही मर जाते हैं। हमारे यहां दूध बहुत होता है पर उसके अधिक समय तक रखनेका प्रयत्न नहीं किया जाता। इसका कारण शायद यह है कि हमारे यहां दूध कभी

भी अप्राप्य नहीं होता। किन्तु कभी-कभी ताजा दूध नहीं मिलता है, इसलिये दूध जमानेका उपाय जानना प्रत्येक गृहस्थके लिये आवश्यक है। इंगलैण्ड आदि देशोंमें इस प्रकार दूध जमाया जाता है। पहले दूधको छान लिया जाता है फिर उसे किसी दूसरे पात्रमें रखा जाता है और इस बर्तनसे बड़े दूसरे किसी बर्तनमें पानी गर्म करके उसमें दूधका बर्तन रख दिया जाता है। दूधवाले बर्तनका मुंह खुला रहता है। इस प्रकार थोड़ी देर तक रखनेसे दूधका जल भाग भाफ बनकर उड जाता है। जब देखे कि दूधका पानी भाप बनकर उड़ गया और दूधका परिमाण कम हो गया फिर उसमें चीनी मिलाकर आगपर रखने से दूध गाढ़ा हो जाता है। फिर एक बड़े बर्तनमें ठण्ढा पानी रखकर उसमे गर्म दूधका बर्तन रख दिया जाता है। अब इस दूधको बोतल या टीनके डिब्बोंमें इस प्रकार बन्द करके रखा जाता है कि हवा भीतर न जाने पावे जब तक शीशी या डिब्बा नहीं खोला जाता, तब तक दूध खराब नहीं होता।

रबड़ी

रबड़ी गाय और भैंसके दूधकी बनाई जाती है। किन्तु दूकानदार भैंसके दूधकी रबड़ी ही बनाते हैं। पर गायके दूधकी रबडी विशेष उपयोगी होती है। भैंसके दूधमे पानी घोलकर अरारोट मिला देते है और तब दूधको चौडी और कम गहरी कढ़ाईमें आगपर चढाते हैं। दूध जब खौलने लगता है तब आंच धीमी

फार देते हैं और दूध बराबर चलाते रहते हैं। सेर भरका जब डेढ़पाव दूध रह जाता है तब उसमें एक छटाँक चीनी छोड़ देते हैं और उतार लेते हैं।

खोए की रबड़ी

जिन दिनों खोआ सस्ता होता है उन दिनों हलवाई खोए की रबड़ी बनाते हैं। पहले शुरुमें अरारोट मिलाकर औटाते हैं, जब आधा दूध रह जाता है, तब उसमें सेर पीछे आधापाव खोआ चूर कर डालते हैं और अच्छी तरह घोटकर चीनी मिला देते हैं।

बढ़िया रबड़ी

रबड़ी बनानेके जो तरीके ऊपर बतलाये गये हैं, वे उत्तम नहीं साधारण हैं। यह तरीका ही सर्वश्रेष्ठ है, क्योंकि इस प्रकार बनाई गयी रबड़ी ही खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट होती है। इसके बनानेमें परिश्रम भी विशेष पड़ता है पर वह इसकी उपयोगिताके सामने कुछ नहीं है। सवासेर गाय या भैंसका दूध ले और उसमें चूनेका पानी तीन मासे मिला दे। चूनेका पानी नहीं मिलानेसे भी काम चल सकता है। दूधको छिछली कड़ाईमें आगपर चढ़ावे। और जब वह खौलने लगे तब एक हाथमें पंखा लेकर दूध पर झलता रहे और दूसरे हाथमें काठकी एक सींक लेकर और जो मलाई दूध पर आती जावे उसे कड़ाईके किनारों पर चारों तरफ जमाता जावे। जब सिर्फ

पाव भर दूध रह जावे तब कढ़ाईको नीचे उतार ले। किनारे पर जमी हुई मलाईको खुर्चीसे खुरच कर दूधमें मिला दे। इसमें चीनी या मिश्री एक छटांक तथा इलायची आठ दस पीस कर डाल दे।

रंगीन रबड़ी

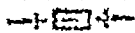
ऊपर रबड़ी बनानेका जो तरीका लिखा गया है, उसी तरीकेसे रबड़ी बनाकर, गुलाब जलमे केशर पीस कर मिला देनेसे रबड़ी का रंग केशरिया हो जायगा। इसमे गुलाब या केवड़ा जल तथा एसेन्स आफ देनिला मिलाया जा सकता है।

गर्मीके दिनोंमे बर्फमे रखकर रबड़ी ठण्डी कर लेनेसे खानेमे अच्छी लगती है।

नमस

दूध और चीनीसे यह बनाया जाता है, चीनीकी जगह मिश्री भी मिलाई जाती है। पहले दूधको गर्म करके उसमे चीनी या मिश्री मिला दे फिर उतार कर ठण्डा करके किसी चौड़े बर्तनमे रखकर, उसे शीशे या पतले छन्नेसे ढक कर रातमे आसमानके नीचे रख दे। फिर सबरे दहीकी तरह मथ ले, जब फेना उठने लगे तब फेना अलग कर ले।

मलाई

इसके लिये छिछली कढ़ाई होनी चाहिये। जितना दूध हो

उतनाही पानी मिला दें और गर्म आंच पर कड़ाही रखें, जब दूध मे एक उबाल आ जाय तब उछालना आरंभ करे, जब कड़ाही भापोंसे भर जाय तब, आंच धीमी कर दे, तीन चार घण्टेमें खूब मोटी मलाई पड़ जायगी। भैंसके दूधमें मलाई अधिक होती है।

खोआ

शुद्ध दूधको कड़ाहीमें छोड़कर खूब औटावे और बराबर चलाता रहे। कुछ काल बाद दूध गाढ़ा होकर खोआ बन जायगा। यह जितना गाढ़ा होगा, उतनाही अच्छा समझा जायगा।

दही

आयुर्वेदमें दहीके ये गुण बतलाये गये हैं। अम्ल, मधुर, गुरुपाक, शीतल, मलरोधक, रुचिरोचक, शोथजनक, बलकारक, शुक्रवर्द्धक और पुष्टिकारक।

दूधमें अम्लरसका जामन देनेसे वह परिवर्तित होकर जम जाता है, इसी को दही कहते हैं। दही जमानेके भिन्न-भिन्न तरीके हैं। दूधको गर्म करके, गर्म रहते-रहते उसमें दही डाल देनेसे दूध जमकर दही हो जाता है। दही, रुपया, छेनाका पानी देनेसे दही जम जाता है। जाड़ेमें दही जल्दी जम जाता है, पर गर्मीमें जमानेके लिये उसके इधर-उधर बर्फ पोती जाती है। मीठा दही जमाना हो तो जमानेके पहले दूधमें चीनी मिला देना चाहिये। जब तक दूध जमकर दही न हो जाय तब तक उसे हिलाना-डुलाना नहीं

चाहिये। कभी-कभी गर्म दूध ठण्डा हो जाता है इसलिये जामन देने पर भी नहीं जमता इसलिये दूधको दुबारा गर्म करके फिरसे जामन देनेसे दूध जम जाता है। भैंसका दही अपेक्षाकृत चिकना होता है। मक्खन निकाले हुए दूधका दही बिलकुल चिकना नहीं होता, यह खानेमें भी उतना स्वादिष्ट नहीं होता।

केशरिया दही

दो सेर दूधको चीनी, केशर और गुलाब जल सहित औटाये, जब दूधका एक हिस्सा जलकर कम हो जाय तब उसे उतार ले और गुनगुना रहते-रहते अच्छे दहीका जामन देकर जमा दे। बस केशरिया दही जम जायगा।

मोहन दही

इसमें केशरियासे विशेष चीजें डाली जाती हैं इसलिये इसे मोहन दही कहते हैं। दहीको बांधकर लटका दे, पानी झर जानेपर उसमें थोड़ासा दूध, चीनी और इलायचीका चूर्ण डाल दे तथा कुछ मेवे कतरकर डाल दे, इसीको मोहन दही कहते हैं।

सिखरन

सिखरन स्वादिष्ट होता है और व्रत तथा उत्सवादिमें बनाया जाता है। गुजरातियोंमें इसकी चाल बहुत अधिक है। इसके बनानेकी विधि यह है कि एक सेर जमे हुए दहीमें ढाईसेर दूध मिलावे, तथा उसमें छोटी इलायची, किसमिस, बादाम, पिस्ता, केशर आदि डाल दे, दूधको गर्म करके मिलाना चाहिये और

चिकना पदार्थ रहता है, वह ऊपर आ जाता है। उसे ही मक्खन कहते हैं। जिस दूधकी मलाई पहलेही निकाल ली जाती है, उसमें मक्खन नाममात्रको निकलता है। मक्खन मिश्री और बादामके साथ खानेसे परम पुष्टि और बल देता है। किन्तु आजकल अंग्रेजी ढंगसे धोकर नमक मिलाकर लोग पाव रोटी आदिके साथ मक्खन खाते हैं। मक्खन पौष्टिक तो है ही किन्तु यह पचता भी शीघ्र है, जिनकी अग्नि बहुत मन्द नहीं है वे भी मक्खन पचा सकते हैं। मक्खनको फेटकर, धो लेनेके बाद नमक मिलाकर रख देनेसे वह कई दिनतक खराब नहीं होता। मक्खन शुद्ध है कि नहीं, यह देखकर और चखकर जाना जा सकता है, विशुद्ध मक्खन पीताम [पिलाई लिये हुए] होता है, शुद्ध मक्खनको तपानेसे उसमेंसे शुद्ध घी निकलता है। शुद्ध मक्खन जबानपर रखतेही गल जाता है।

घी

मक्खन तपाकर उसमेंका मठा आदि अलग कर देनेसे ही घी बन जाता है। अधिकतर लोगोंको बाजारके घी पर ही निर्भर रहना पड़ता है। जिसमें तरह-तरहकी मिलावट रहनेकी आशङ्का रहती है, घीमें अन्य किसी पदार्थका मिश्रण न होनेपर भी यह तो आम तौरपर होता है कि गाय, भैस, बकरी आदिका घी मिला हुआ बिकता है। वस्तुतः गायका घी ही सर्वोतम है, जिनके घरमें गायका घी होता है, वे महासौभाग्यशाली हैं।

है, पर उनसे घीका गुण नष्ट हो जाता है। इसलिये कुछ अच्छे उपाय ही बतलाये गये हैं। वैसे तो शुद्ध घीमें ही भोज्य सामग्री बनानी चाहिये, विशेष अवसरमे ये विधियाँ काममें लायी जा सकती हैं।

नवाबी चटनी

आम या अमचूर एक सेर, सिरका चारसेर, अदरख १ पाव, लाल या काली मिर्च आधासेर, किशमिश एक सेर, छुहारा एक सेर, बादाम आधा सेर, पिसा पुदीना एक सेर, बड़ी इलायचीका चूर्ण आधापाव, चीनी छ सेर, नमक एक सेर।

अमचूरको २४ घण्टे सिरकेमें भिगोये, फिर दूसरे दिन सिरकेमें मथ ले, फिर कपड़ेसे छान ले, इस रसमें चीनीके सिवा सब चीजें मिला दे, फिर इसे आगपर चढ़ा दे। जब यह अच्छी तरह उबल जाय तब उतारकर चीनी मिला दे। फिर मध्यम आंचपर चार मिनट रखकर उतार ले। अब इसे शीतल करके चखकर देख ले, खटाई ज्यादा हो तो चीनी और डाल देनी चाहिये, मिर्च तेज हो तो खटाई डाल देनी चाहिये।

आमकी रसीली चटनी

पहले कच्चे आमोंको छीलकर, लम्बे-लम्बे टुकड़े कर लेने चाहिये। फिर गुठली निकाल देनी चाहिये। फिर इनमें चूना लगाकर एक घण्टेतक रखकर फिर पानीसे अच्छी तरह

धोकर कपड़ेसे पोंछ लेना चाहिये। फिर किसी बर्तन, भांड़ या हँड़ियामें आम भरकर उसके ऊपर तक तेल भर दे, फिर उसमें नमक और मिर्च के लम्बे-लम्बे टुकड़े डाल दे। अब इसे ढक कर आठ-दस दिन तक धूपमें रखे, बीचमें तेल सूखजाय तो और तेल डाल दे। गल जानेपर यह आम अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

गुलाबी चटनी

इमलीको पानीमें भिगो दे। भीग जानेपर मसल ले, फिर इसमें चीनी और नमक मिलाकर कपड़ेसे छानकर किसी दूसरे बर्तनमें रख ले। अब इसमें थोड़ासा गुलाब जल मिला दे। इसमें थोड़ा सा नीबूका रस भी मिला दिया जाय तथा परोसनेके समय इसमें थोडी सी बर्फ डालकर इसे ठण्डा कर लिया जाय तो इसका स्वाद बहुत बढ़ जाता है।

कैथेकी चटनी

कैथेका गूदा एक पाव, दही एक पाव, चीनी आधा पाव, किसमिस आधा पाव, छोटी इलायची पांच, साबूत सरसों दो आना भर, पीली सरसों आठ आना भर, हल्दी चार आना भर, घी आधा तोला, पानी एक पाव, नमक आवश्यकतानुसार। किसमिस हो तो और भी अच्छा है, जिन्हें रंग पसन्द न हो वे हल्दी न डालें।

पके कैथेको फोड़कर उसका गूदा निकाल ले और पानीमें मसल ले। फिर इसमें दही, चीनी, नमक, हल्दी, पीली सरसों मिला-

कर मिट्टी या शीशेके बर्तनमे कपड़ेमे छान ले। फिर एक मिट्टी की हंडिया चूल्हेपर चढ़ाकर उसमें थोड़ा तेल डाले और साबूत सरसों डालकर हंडियाका मुंह बन्द कर दे, सरसों भुन जाय तब बैसे महिन सब चीजें हंडियामें डालकर मुंह बन्द कर दे, थोड़ी देर बाद चला दे और फिर मुंह ढक दे। दो-तीन बार उबाल आ जानेपर उतार ले।

कच्चे आमकी चटनी

आम एक सौ, इमली दो सेर, चीनी तीन सेर, सिरका पाँच सेर, पीसी दालचीनी १ छटांक, नमक १ सेर, कुटी अदरख १ सेर, पिसा जायफल १ छटांक।

आम छीलकर फांक करके नमक मिलाकर २॥ दिन रखे। २॥ सेर सिरकेमें चीनी मिला दे। आमका पानी निकाल दे, और ... सेर सिरकेमें आम पका ले। गल जाने पर उतार कर किसी हांडी या अन्य
में रख ले, अब इमलीके झोलमें
सब मसाले मिलाकर गर्म क
चार पांच उबाल आ जाने पर
उतार कर यह रस आमोंमें
ल दे। फिर दो एक दिन मुंह
बन्द करके रख छोड़े, फिर का
मे लावे।

दूसरा तरीका—कच्चे आम
सौ, नमक १ सेर, सरसों
या राई दो सेर, मिर्च १ पाव, हल्
छटांक, काला जीरा
१ पाव, मेथी आधा पाव। कच्चे आ
को छीलकर चीर ले।
गुठली निकाल दे, फिर इसमें सब म
ले मिलाकर पीस ले।

अनरसकी चटनी

अनरसके महीन टुकड़े १ सेर, हल्दी १ तोला, नीबूका रस १ छटाँक, किसमिस दो छटांक, चीनी आधा पाव, पीली सरसों तीन तोला, छोटी इलायची पांच, घी आधा छटांक, नमक थोड़ा सा।

अनरसकी चटनीके लिये बढ़िया अनरस लेना चाहिये। अनरस छील,कर, महीन टुकड़े करके धो लेना चाहिये। फिर एक हँड़ियामें पानी आगपर चढ़ाना चाहिये। पानी उबलने लगे तब उसमे अनरस डालकर बर्तनका मुँह बन्द कर दे। पन्द्रह मिनटमें ही अनरस गल जायगा। अब इसमें सरसों, चीनी, नमक, किसमिस और नीबूका रस डाल दे, एकबार उबाल आने पर नीचे उतार ले। अब इसे दूसरे बर्तन में रखले और हंड़िया साफकर फिर चूल्हेपर चढ़ा दे, अब इसमे घी डालकर गर्म करे, घी गर्म हो जानेपर इलायची दाने और दस पांच सरसोंके दाने डालकर मुंह ढक दे, सरसों फूटनेका शब्द बन्द हो जानेपर, हंड़िया खोलकर अनरस इसमे डाल दे फिर हंडियाका मुंह बन्द कर दे, दो बार उबाल आ जानेपर चलाकर नीचे उतार ले।

आमकी चटनी

पहले आमको छील ले फिर टुकड़े-टुकडे कर ले। अब मिर्च, मेथी, सरसोंको गर्म करके चूर्ण कर ले, अब यह चूर्ण और नमक आमकी फांकोंमे मिला दे। फिर इसे किसी बर्तनमे रखकर धूप

में रखें, इससे पानी निकलेगा, फिर सूख जायगा। पानी सूख जाय तब इसमें सरसोंका तेल मिला दें। फिर इसे सात दिनतक धूपमें रखो। यह अचार बहुत समय तक रखा जा सकता है, किन्तु महीनेमें एक दो दिन धूपमें रख देना चाहिये।

अदरख या मिर्चकी चटनी

सरसों या राई, हल्दी, हींग, नमक, पीसकर एक सेर मिर्च चीरकर उसमें ये मसाले भर दे। फिर दो दिनतक किसी पात्रमें बन्द करके रखे। फिर कागजी नीबूका रस इसमें भर दे, फिर अदरख छीलकर उसके टुकड़े-टुकड़े करके इसमें डाल दे। कुछ दिनोंमें मिर्च गल जायगी।

पके केलेकी चटनी

पका केला, इमली, नमक, चीनी या गुड़ एक साथ मिला देनेसे ही केलेकी चटनी हो जाती है। इस चटनीमें नीबूका रस डालनेसे स्वाद बढ़ जाता है।

इमलीकी चटनी

इमली, नमक, राई, मिर्च, गुड़ या चीनी मिला देनेसे इमली की चटनी बन जाती है। इमलीके बीज निकाल देना चाहिये और थोड़ा सा पानी मिला देना चाहिये।

दूसरी विधि—बीजरहित इमली दो सेर, लालमिर्चका चूर्ण दो छटांक, कुटी हुई अदरख आधा पाव, दालचीनी एक छटांक,

अंगूर एक पाव, किसमिस एक सेर, चीनी एक सेर, नमक आधा पाव, सिरका तीन पाव।

पहले सिरकेमें चीनी मिलाकर, बाकी सब चीजें इमलीमें मिला दे। अब इसे चूल्हे पर चढा दे और बीच बीच में चलाता रहे। रस गाढ़ा हो जानेपर उतार ले।

आम्रपाक

आमका रस डेढ सेर, घी एक सेर, मैदा आधा सेर, छोटी इलायचीका चूर्ण दो आना भर।

पके मीठे आमका रस निकाल ले, इस रसमें मैदा, इलायची, चीनी मिला दे और अच्छी तरह फेट ले। अब घीको चूल्हे पर चढ़ा दे और गर्म होने पर उसमें यह रस डाल दे, गाढ़ा होने पर उतार ले। यह पाक खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

पपीतेकी चटनी

एक पका हुआ पपीता लेकर उसे छील ले और बीज निकाल कर फेंक दे। अब इसे लम्बा और पतला-पतला काट ले। अब घी या तेल चूल्हेपर चढ़ा दे, गर्म होनेपर उसमे सरसोंका छौंक दे। फिर इसमे इमलीका रस और चीनी डाल दे। फिर पपीता डाल दे। चार बार उबाल आनेपर, झोल गाढ़ा हो जानेके बाद उतार ले।

मिला दे और आग पर चढ़ा दे, थोड़ी देर आंच पर रखकर उतार ले। शीतल होनेपर किसी पात्रमें रख ले।

आमका अचार

आम पचास, मेथी एक पाव, काला जीरा एक पाव, सरसों आधा सेर, हल्दी एक छटांक, लालमिर्च एक छटांक, नमक अढ़ाई पाव, सरसोंका तेल दो सेर।

छिलके सहित आमकी दो दो या चार-चार फांक कर ले। तथा भीतरकी गुठली बाहर निकाल कर फेंक दे। बाकी मसाले अधकुटे करके और नमक पीस कर आममे भर दे, अब इसे दो तीन दिन तक किसी बर्तनमे रख दे, थोड़ासा पानी बाहर निकल आवेगा। जब यह पानी सूख जावे तब इसमें तेल मिलाकर रख ले। दस-पन्द्रह दिनमे आमका अचार तैयार हो जावेगा।

अदरखकी मीठी चटनी

अदरख १ सेर, नमक १ पाव, लालमिर्च पीसी हुई १ तोला, नीबूका रस १ सेर, चीनी १॥ पाव।

पहले अदरख छीलकर उसके टुकड़े-टुकड़े कर ले, फिर इसमें चीनी, नमक, मिर्च, नीबूका रस मिला दे। बस दो दिन ढककर रखनेके बाद अदरखकी चटनी तैयार हो जायगी।

जामुन या अंगूरका सिरका

एक सेर जामुन या अंगूरमें एक छटाक नमक मिलावे

प्याज, डेढ़ पाव अदरख, आधा पाव लहसुन कूटकर इसमें मिला दे। फिर डेढ़ पाव महीन सरसों, डेढ़ पाव किसमिस, डेढ़ पाव चीनी इसे आममे मिला दे। ये सब चीजें मिलाकर आम किसी बड़े पात्रमें रखे, फिर इसमें डेढ़ पाव सिरका और आधा पाव लालमिर्चोका चूर्ण मिला दे। अब बर्तनका मुंह बन्द कर दे। थोड़े दिनों तक इस प्रकार बन्द रखनेसे आम चटनीके लायक हो जायगा।

पोस्तदानाकी चटनी

पोस्तकी चटनी अत्यन्त सुस्वादु और उसके बनानेमें शेष खर्चा नहीं होता। पहले पोस्तके दाने पानीमें भिगोकर लपर पीस ले। फिर इसमें इमलीका रस, हल्दी, नमक, नी या गुड़ मिला दे। तब बर्तनको चूल्हे पर चढाकर उसमें त डाल दे और गर्म होने पर सरसोंका छौंक देकर पोस्त नमें डाल दे। थोड़ीही देरमें यह रस गाढ़ा हो जायगा। पानी धिक हो तो इसमें थोड़ासा मैदा डाल दे। मैदा डालनेके बाद क उबाल आने पर उतार ले।

आलू बुखारेकी चटनी

पहले आलू बुखारे पानीमें भिगो ले। जब भींग जाय तब ल करके कपड़ेसे छान ले, अब इसमे नमक, चीनी और नीबू ा रस मिला दे तथा इसमे थोड़ा सा केवड़ा या गुलाबजल

भी मिला दे। बस अब इसे ढक कर रख दे। आलू बुखारेकी यह चटनी खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट होती है।

खजूरके रसकी खटाई

खजूरकी खटाई बनाना हो तो खजूरका रस लेकर पहले कपड़ेसे छान ले। जाड़ेके दिनोंमें जो रस पीया जाता है, वही रस लेना चाहिये। छान लेनेके बाद इसे आगपर चढ़ाना चाहिये। आगपर चढ़ानेके बाद जब यह उबलने लगे तब इसमें जो फेन निकले उसे चम्मचसे निकाल कर फेंक देना चाहिये, फेन फेंक देनेके बाद काफी उबाल आनेसे यह रस गाढ़ा हो जायगा। अब इमली पानीमें घोलकर छान ले और उसे इस रसमें मिला दे अथवा आमड़ा इसी रसमें डाल दे, इसके बाद हल्दी, नमक और गुड़ डाल दे फिर थोड़ी देर बाद उतार ले। अब एक दूसरा बर्तन आगपर चढ़ावे और उसमें थोड़ा घी डाल दे, घी लाल हो जाय तब सरसों डालकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे, सरसों भुन जाय तब बर्तनका मुंह खोलकर रस इसमें डाल दे, दो चार उबाल आने पर उतार ले। जाड़ेके दिनोंमें सुबह बनाकर शामको और शामको बनाकर सुबह खाना चाहिये। इसमें आमड़ा डालनेसे स्वाद बढ़ जाता है।

कदम्ब फूलकी खटाई

कदम्ब फूल एक सेर, बटी हुई सरसों दो तोला, मेथी दो

आना भर, हल्दी आधा तोला, नमक तीन तोला, घी या तेल एक छटांक; पानी तीन पाव।

कदम्बके फूल अच्छे चुनकर लेना चाहिये। पहले किसी बर्तनमे घी या तेल चूल्हे पर चढ़ावे। गर्म हो जाने पर उसमें साबूत सरसों और मेथी डाले, फिर इसमे कदम्ब फूल डाल दे और अच्छी तरह हिलावे-डुलावे। फूल आधे गल जाय तब हल्दी, नमक, पानी डालकर मुंह बन्द कर दे, यदि इच्छा हो तो इस वक्त बड़ी भी डाली जा सकती है। जब फूल गल जायं और पानी मर जाय, तब थोड़ेसे तेलमें सरसोंका चूर्ण फेंटकर फूलमें डाल दे। फिर हिला डुलाकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे, तैयार हो जानेपर उतार ले।

और इसमें अदरख डालकर चूल्हे पर चढ़ा दे। कई उबाल आनेपर उतार ले और साफ पानीमें धो ले। फिर चीनीकी चाशनी में डालकर पका ले, बीच-बीचमें चलाता रहे। इसमें नीबूका रस भी डाल दे। जब रस गाढ़ा हो जाय तब चूल्हे परसे उतार ले। इसमें गुलाबजल और इलायचीका चूर्ण भी डाला जा सकता है। अदरखका मुरब्बा अत्यन्त हितकर होता है। भोजन के पहले खानेसे भूख बढती है।

कच्चे आमका मुरब्बा

कच्चा आम एक सेर, चीनी दो सेर, चूना तीन तोला, नमक तीन तोला।

पहले आमको छीलकर प्रत्येक आमके कई टुकड़े कर ले। फिर इसमें नमक मिलाकर थोड़ी देर तक रख छोड़े फिर थोड़ी देर बाद गर्म पानीसे अच्छी तरह धो ले। फिर पानीमें रखकर उबाल ले, गल जानेपर उतार ले। फिर एक तार की चाशनीमे उसके टुकड़े डाल दे और गाढ़ी हो जाय तब उतार ले। इसके बाद इसे किसी साफ बर्तन या भांड़में रख ले। इसमें ६ माशे कालीमिर्च, चार माशे केशर, एक तोला इलायची पीसकर डाल देनेसे स्वाद बढ़ जाता है।

आंवलेका मुरब्बा

ताजा आंवलोंको तीन दिन तक पानीमें भिगोकर रखे। आंवले दागीदार या सड़े हुए न होने चाहिये। फिर आंवलोंको

निकाल कर गोद डाले, फिर एक बड़े बर्तनमें पानी डालकर उसमें पांच तोले चूनेका पानी डाल दे और उसमें फिर तीन दिन तक आंवलोंको भिगोकर रखे। तीन दिन बाद पानीमें से निकालकर साफ पानीसे धो डाले। फिर इन्हें पानीमें डालकर उबाल ले और उबालते समय आधा पाव मिश्री भी डाल दे। अब सेर भर आंवले हों तो तीन सेर चीनीकी चाशनी तैयार करे और उसमें आंवले डालकर पकावे। जब आंवले अच्छी तरह गल जायं तब उसमें आमके मुरब्बेका मसाला डालकर चला दे फिर उतार ले और ठण्डा हो जानेपर भाण्डमें रख ले।

कुम्हड़ेका मुरब्बा

छिलके और बीज रहित कुम्हड़ा एक सेर, सफेदा पांच तोला, फिटकिरी एक तोला, छोटी इलायचीका चूर्ण आधा तोला, गुलाबजल एक तोला, चीनी एक सेर।

पहले कुम्हड़ेके टुकड़ोंको गोद ले फिर इन्हें घण्टे भर तक पानीमें डुबोकर रखे। फिर सफेदा और फिटकरी मिले हुए पानीमें आगपर उबाले फिर उतार कर अच्छी तरह धोले। धोनेके बाद चीनीकी चाशनीमें डालकर पकाये। उतारनेके बाद थोड़ासा गुलाबजल और इलायचीका चूर्ण डाल दे। मुरब्बा ज्यादा दिनों तक रखना हो तो चाशनीका दाना कड़ा कर दे।

अदरखका विलायती मुरब्बा

विलायती मुरब्बा बनानेके लिये अदरखकी बड़ी-बड़ी गाँठें

लेना चाहिये। फिर छीलकर अच्छी तरह धो लेना चाहिये।

तीन पाव चीनीमें डेढ पाव पानी मिलावे और दो अण्डों को फोड़कर उसकी सफेदीको फेटकर चीनी पानीमें मिला दे तब इसे आग पर चढ़ावे, थोड़ेही देरमे यह रस गाढ़ा हो जायगा।

तब आगपरसे उतार कर कपड़ेसे छान ले, ठण्डा होने पर उसमें अदरख मिला दे। इस प्रकार तीन दिन तक रखनेके बाद अदरख और रस अलग-अलग कर ले। रसको फिर आग पर चढावे। जब वह और भी गाढ़ा हो जावे तब उसे उतार किसी दूसरे बर्तनमें रख ले और गर्म रहते-रहते इसमें अदरखके टुकड़े फिर मिला ले। फिर चार दिनमे अदरख और रस अलग कर ले और रसको आग पर चढावे, तथा गर्म रसमें फिर अदरख डाल दे। इसी प्रकार तीन-तीन दिन बाद चार बार पकानेसे अदरखका मुरब्बा तैयार हो जायगा। मुरब्बा तैयार हुआ या नहीं यह जाननेकी विधि यह है कि एक टुकड़ा काटकर देखे यदि उसके भीतर तक रस पहुँच जाय तब समझना चाहिये कि मुरब्बा तैयार हो गया। या एक टुकड़ा चखकर देखा जा सकता है। इस मुरब्बेको बन्द बोतलोंमें रखना चाहिये ताकि हवा न लगे।

नासपातीका मुरब्बा

पहले नासपातीको छीलकर टुकडे-टुकड़े करके गोद ले। फिर मिश्रीकी दो तारा चाशनी बनाकर उसमे फांके छोड़कर पका ले। जब रसमें टुकड़े पक जायं तब उतार ले और इसमें

कर ले और बीचका सख्त हिस्सा निकालकर बाकीको जरा उबाल कर उतार ले और कपड़ेपर फैलाकर रख ले। अब १ सेर चीनी की चाशनीमें गाजर पकावे। जब पक जाय और रस गाढ़ा हो जावे तब उतार ले और नीबूका रस उसमें डाल दे। गाजरका मुरब्बा भी पौष्टिक है।

फालसेका मुरब्बा

पके हुए फालसोंको पानीमें औटा ले, फिर इन्हें निकालकर ठण्डे पानीसे धोले, अब सेरभर फालसे हों तो पावभर मिश्री ले ले और मिश्रीके साथ फालसोंको उबाल ले, फिर उतारकर कपड़ेपर फैला दे। फिर दो सेर शक्करकी तीन-तारा चाशनी बना कर उसमे फालसे डाल दे और एक उबालके बाद नीचे उतार ले। इसके बाद छ माशा काली मिर्च, एक तोला छोटी इलायची, दो माशे केशर पीस-घोटकर डाल दे।

कमरखका मुरब्बा

पीली कमरख लेकर नाके तोड़कर धो ले और खूब गोद ले, फिर इनपर नमक लपेट ले और किसी पत्थर या मिट्टीके वर्तनमें भरकर खूब हिला दे। बादमे पन्द्रह बीस मिनट तक बर्तनमें ही पड़े रहने दे, फिर जो पानी निकले उसे फेंक दे और इस पानीकी जगह चूनेका पानी भर दे। थोड़ी देर बाद इसमें आधापाव मिश्री पीसकर डाल दे और चूल्हेपर चढ़ा दे। पानीमें जब उबाल

बादमें चीनीकी चाशनीमें पकावे और नीबूकी खटाई छोड़कर रख छोड़े।

कसेरूका मुरब्बा

कसेरू छीलकर गोद डाले फिर आधा सेर पानीमें तीन नीबूओंका रस मिलाकर उसमे कसेरू डालकर उबाल ले। जब कसेरू कुछ गल जाय तब उतारकर कपड़े पर फैला दे। फिर चीनीकी चाशनीमें इन्हे पकावे पक जानेपर इलायचीका चूर्ण और नीबूका रस मिला दे।

केलेका मुरब्बा

चम्पई या बर्दवानी केले लेकर छील डाले और एक बर्तनमें दूब बिछा ले और उसपर केलेके टुकड़े रखकर फिर दूबसे ढक दे और थोड़ा सा पानी डालकर एक बार उबाल ले। अब बर्तन को चूल्हेपर से उतार ले और दो सेर चीनीकी चाशनीमें केलेके टुकड़े डालकर उपरसे नीबूका रस भी मिला दे, फिर उतारकर थोड़ा-सा गुलाबजल भी मिला दे।

सुपारीका मुरब्बा

हरी सुपारीको छील ले और पांच सेर पानीमें एक तोला सुहागा और आधा छटाँक चूना मिलाकर उसमें सुपारी डालकर उबाल ले। फिर चौबीस घण्टेतक ढककर रखे। इसके बाद पानी निकालकर फेंक दे और हरएक सुपारीको गोद डाले, फिर

एक बर्तनमें पांच सेर पानी भरे और उसमें छटाँकभर चूना मिलाकर तेज आँचपर पांच घण्टेतक पकावे। इसके बाद उन्हें उतार ले, और ठण्डे पानीसे धो डाले। अब १ सेर चीनीकी एक तारा चाशनीमें पका ले, जब चाशनी गाढ़ी हो जाय तब उतार कर नीबूका रस मिला दे, इसमें कालीमिर्च और इलायची पीस कर मिलानी चाहिये।

करौंदेका मुरब्बा

लाल करौंदोको छीलनेकी कोई जरूरत नहीं है। सिर्फ उनके नोकही तोड़ देने चाहिये और सेरभर पानीमें दो तोला चूना मिलाकर उसमे करौंदे भिगो दे। दो घण्टे बाद उसे साफ पानीसे धो डाले, फिर इन्हें उबालकर सुखा ले और दूनी चीनीकी एक-तारा चाशनीमें पका ले। जब वे पक जायँ तब उतार ले और इलायची तथा कालीमिर्च पीसकर डाल दे।

हरेंका मुरब्बा

एक हँड़ियामें गोमूत्र भरे और उसमें हरें डालकर खूब उबाल ले। फिर गोमूत्र फेंककर हरें सुखा ले और फिर सादे पानीमें उबाल ले। अब फिर पानी गर्म करे और उसमें एक तोला सुहागा डालकर हरें उसीमे डाल दे। फिर पानी तो फेंक दे और हरेंको गोद ले। अब इन हरोंको सेरभर पानी और

दो सेर चीनीकी चाशनीमें पकावे। पक जानेपर छोटी इलायची और कालीमिर्च डाल दे।

आलूका मुरब्बा

आलू छीलकर गोद डाले, फिर सेर भर पानी और तीन नीबूओंके रसमे उबाल ले। थोड़ी देर बाद उतार कर रख ले। फिर दूनी चीनीकी एक तारा चाशनीमें पका ले और पक जानेपर दो नीबूओंका रस निचोड़ दे। जब आलू गल जाय तब उसमें इलायची और कालीमिर्च पीसकर डाल दे।

परवलका मुरब्बा

कच्ची हरी परवलोंको छील ले और चीरकर पके बीज निकाल कर फेंक दे। फिर गोदकर उबाल ले और उतारकर निचोड़ ले। फिर इनमें पिस्ता, बादाम आदि मेवे कतरकर भर दे और परवलपर सूत लपेट दे। अब दूनी चीनीकी एक तारा चाशनीमें परवल पका ले, पक जानेपर गुलाब जलमें दो माशे केशर पीस कर डाल दे, बस मुरब्बा तैयार हो जायगा।

ईखका मुरब्बा

ईखके टुकडे एक सेर, छोटी इलायचीका चूर्ण आधा तोला, सुहागाका चूर्ण चार आना भर, फिटकरी चार आना भर।

ईख पहले छील ले और चार-चार अगुलके टुकड़े कर ले, फिर पांच सेर पानीमें सुहागेका चूर्ण डालकर रातभर ईखके टुकड़ों

को भिगोकर रखे। फिर सबेरे ईखके टुकड़ोंको पानीमेंसे निकाल कर सादे पानीसे तीन-चार बार धो ले। अब एक पीतलके बर्तनमें पांच सेर पानीमें ईखके टुकड़ोंको पकावे। जब सिर्फ १ सेर पानी रह जाय तब उतारकर फिर साफ पानीमें तीन-चार बार धो ले। अब एक तारा चाशनी बना ले उसमें ईखके टुकड़े पका ले। पक जानेपर उतार ले, और इसमे गुलाबजल तथा छोटी इलायची का चूर्ण मिला दे। इसे काचके भांड़ेमे सात दिनतक रखना चाहिये। सात-आठ दिनतक धूप और ओसमे भी रखा जा सकता है। इसके बाद मुरब्बा तैयार हो जायगा।

बेलका मुरब्बा

बेलका छिलका उतारकर गोल-गोल काटे, बीज निकालकर फेंक दे। बस फिर चीनीकी चाशनीमे पका ले।

शरबत आइस—क्रीम कुल्फी

शरबत अत्यन्त उपादेय पानीय है। शरबत पीनेसे प्यास कम और तबियत तर होती है। भारत जैसे उष्ण प्रधान देशमे शरबतकी उपयोगिता महान् है। शरबत सिर्फ पीनेकी चीज (पानीय) है ऐसा नहीं समझना चाहिये, यह अक्सर दवाका काम भी करता है। अतएव स्वस्थ्य और पीड़ित सबके उपयोग में शरबत आता है। भिन्न-भिन्न पदार्थोंके संयोगसे शरबतके रूप और गुण भी भिन्न-भिन्न होते हैं।

शरबत दो प्रकारके हैं, एक तो वह जो उसी समय तैयार किया जाता है, दूसरा वह जो पहलेसे तैयार करके रखा जाता है। किसीको मीठा शरबत पसन्द आता है और किसीको खट-मीठा। किन्तु खटमीठा शरबत नीबू आदिका होनेसे विशेष गुण-कारी होता है। शरबतको सुगन्धित और रोचक बनानेके लिये उसमे गुलाब, केवड़ाजल तथा बर्फ आदि भी डाला जाता है।

धातु दोष, जल पीडा तथा प्रमेह आदिमे इसफ-गोल, बेदाना और तीसीका शरबत, उपयोगी होता है। मिश्री और चीनीकी तरह उत्तम शहदका शरबत भी बनता है। इसके सिवा

आज-कल अनरस, केला, नीबू, अमरुद, आम आदिका एसेंस भी शरबतमें खूब मिलाया जाता है। शरबतके साधारण गुण ये हैं—शीतल, प्रीतिकर, रुचिजनक, मूत्र कारक, भूख, प्यास, श्रम और क्लान्ति नाशक तथा शान्ति कारक।

मिश्रीका शरबत

मिश्रीको पानीमें घोलकर थोड़ी देर रख ले और फिर पानीमे मिलाकर कपड़ेसे छानकर ऊपर नीचे करनेसे ही मिश्री का शरबत तैयार हो जाता है। इस शरबतमें नीबूका रस मिला देनेसे गुण बढ जाता है।

आमका शरबत

पहले कच्चा आम छील ले, फिर उसे खूब कुचलकर पानीमें मिला दे, फिर इसमें चीनी, कालीमिर्च और जरा सा कर्पूर मिलाकर छान ले।

केशरिया शरबत

पहले दहीको मथानीसे मथ ले। फिर उसमें नीबूका रस, केशर और चीनी मिला दे। केशरिया शरबत तैयार हो जायगा।

रुचिकारक शरबत

कच्चे आमको छीलकर पानीमे उबाले। फिर यह पानी फेंककर ठण्डे पानीमें मसल कर मिला दे। अब इसमें थोड़ीसी मिर्चा, नमक, चीनी, कपूर मिला दे और छान ले।

शिखरनी

सेर भर दही, आधा सेर चीनी और दो सेर दूध एक साथ मिलाकर उसमे छोटी इलायची, काली मिर्चा, नमक और कपूरका चूर्ण मिला दे।

रसाला

दही एक सेर, चीनी आधा सेर, शहद आधा छटांक, सोंठ और इलायची का चूर्ण आधा-आधा तोला। इन सब चीजोंको एक साथ अच्छी तरह मिलाकर कपड़ेसे छान ले और जरासी कस्तूरी तथा कपूर मिला दे।

बेलका शरबत

पके बेलका गूदा पानीमें मिला दे। फिर इसमें चीनी, गुड़, दही, इमली जो इच्छा हो सो मिला दे तथा कपड़ेसे छान ले। दहीकी जगह इमली भी मिलाई जा सकती है।

दूसरा प्रकार—पहले पके बेलका छिलका उतार ले, फिर मिट्टी या पत्थरके बर्तनमे पानी डालकर उसमे इमली और नमक मिलाकर बेलको उसीमें रख दे। पांच सात घंटे बाद पानीमें बेल मसलकर कपड़ेसे छान ले। इसमें गुलाब जल और काले जीरेका चूर्ण भी डाला जा सकता है।

चन्दनका शरबत

पहले सफेद चन्दनको खूब महीन पीस ले, फिर इसे पतले

कपड़ेसे छान ले। फिर इसे पानीमें भिगोकर रखे और दूसरे दिन कपड़ेसे छानले। फिर तीन तोला चूर्ण हो तो मिश्रीका एक सेर शरबत बनाकर, उसमें इसे मिलाकर आगपर चढ़ावे जब एक सेर रह जावे तब उतार ले। यह रस गाढ़ा हो जाना चाहिये, उतारनेके बाद इसमें आधा पाव गुलाबजल मिला दे। फिर इसे किसी शीशीमें भरकर रख ले, जब शरबत बनाना हो तब थोड़ासा रस पानीके साथ मिलाकर बना ले।

नीबूका शरबत

एक सेर मिश्रीके रसमें कागजी या पाती नीबूका पाव भर रस मिलावे। अब इसे आगपर चढावे और एक उबाल आनेपर उतार कर रख ले तथा ठढा होनेपर बोतलमें भरकर रख ले। यह शरबत साल भरतक रह सकता है। इसे एक बार तीन चार तोला सेवन करना चाहिये।

डाबका शरबत

कच्चे नारियलको डाब कहते है। डाबको तीन चार घंटे ठंढे पानीमें डुबोकर रखे। फिर मुंह काटकर उसमें मिश्रीकी एक डली डाल दे। इसमें वर्फका टुकड़ा भी डाल दे और थोड़ी देर बाद पीये।

अनरसका शरबत

अनरस, चीनी, नमक, गुलावजल एक साथ मिलावे और

बर्फमें रख दे बस शरबत तैयार हो गया। इसमे नीबूका रस भी मिला जा सकता है।

तरबूजका शरबत

पके तरबूजकी गिरी लेकर पानीमें मिला दे और थोड़ी देरके लिये रख छोड़े, फिर इसमें थोड़ीसी चीनी मिला दे। तरबूजको मसलकर पानीमें अच्छी तरह मिला ले और पतले कपड़ेसे छान ले बस तरबूजका शरबत तैयार हो गया। इसमें केवड़ा या गुलाबजल तथा थोड़ीसी बर्फ मिला देना चाहिये।

ओलाका शरबत

एक या दो ओला पानीमें भिगो दे फिर गुलाब या केवड़ा जल तथा नीबूका रस मिलाकर छानकर उलट पुलट कर ले। इसमे बर्फ भी मिलायी जाती है।

नारंगीका शरबत

मिश्री या चीनीके रसमें नारंगीकी फांके मलकर मिला दे। फिर साफ पतले कपड़ेसे छान ले। यह शरबत अत्यन्त मधुर होता है।

बेदानाका शरबत

मिश्री या चीनीके शरबतमे बेदाना अनारके दाने मिलाकर मसल दे, फिर पतले कपड़ेसे छान ले। साथमें थोड़ी सी बर्फ भी डाल दे।

अदरखका शरबत

तीन छटांक सोंठका चूर्णकर तीन सेर पानीमें मिलाकर आगपर चढ़ावे और उसमें नीबूके थोड़ेसे छिलके डाल दे। इसमें जो फेन उठे उन्हें निकालकर अलग फेंक दे। जब आधा पानी रह जावे तब नीबूके छिलके भा निकालकर फेंक दे। अब इसमें १ सेर चीनी मिला दे। जो फेन उठे उसे निकालता जावे फिर उतारकर रख ले और ठण्डा होनेपर बोतलोंमें भर ले।

अनारका शरबत

पहले एक पाव अनारका शरबत आग पर चढ़ावे और जब वह आधा हो जाय तब उसमें एक सेर मिश्रीका रस मिला दे। दो एक दफा उबाल आ जानेपर उतार ले और ठण्डा हो जानेपर बोतलोंमें भरकर रख ले।

हाजमा-जल

जीरा, सोंठ, आमली अलग-अलग भिगोकर रखे। फिर अलग-अलग खूब महीन पीस ले। फिर सबको एक साथ पानी-में मिला दे। इसके बाद पतले कपड़ेसे छान ले। छाननेके बाद इसमे थोड़ा सा नमक मिला दे।

भांगका शरबत

भांग भिगो दे, फिर अच्छी तरह धोले। उस समय तक धोये जबतक पानीमे पीलापन आता रहे, धो लेनेके बाद इसमें

गुलाबकी पंखुड़िया, गोलमिर्च, तरबूज, और खरबूजके बीज आदि मिलाकर खूब महीन पीसे। भांग जितनी ही अधिक पीसी जायगी, अच्छी होगी। फिर इसमें दूध, चीनी, गुलाब-जल, केवड़ा आदि मिलाकर छान ले। भाग सेवन न करना ही अच्छा है। फिर भी यदि सेवन किया जाय तो बहुत कम परिमाणमे सेवन करना चाहिये।

बादामका शरबत

डेढ़ छटांक बादाम पीस कर तीन पाव दूध या पानीमें मिला कर, नारंगीके छिलकेके साथ आग पर चढ़ावे। थोड़ी देर बाद उसमे चीनी भी मिला दे। फेना उठे तो निकाल कर फेंक दे। फेना उठना बन्द होने पर उतार कर नीचे रख ले और ठण्डा होने पर गुलाबजल मिलाकर बोतलोंमे भरकर रख दे।

इमलीका शरबत

ठण्डे पानीमें इमली भिगोकर रखे। फिर पौन घण्टे तक आग पर उबाले। चीनी मिलाकर बीस मिनट तक फिर पकावे। फिर उबाल ले और ठण्डा होने पर बोतलोंमें भर ले।

शहतूतका शरबत

शहतूतको पहले पानीमें भिगो दे। फिर आग पर रख कर घण्टे भर तक पकावे। फिर उतार कर छान ले। छाननेके बाद

चीनी मिला कर बीस मिनट तक फिर गर्म करे। फिर उतार ले और ठण्डा होनेपर बोतलोंमे भर ले।

गुलाबका शरबत

डेढ़ पाव शहद, एक छटाक गुलाबके फूल लाल और एक छटांक सफेद गुलाबके फूल।

पहले गुलाबके फूलोंको खूब कुचल ले। फिर किसी बर्तनमें शहद डालकर आग पर चढ़ावे। जब उबलने लगे तब गुलाबकी लुगदी उसमे डाल दे। गाढ़ा हो जानेपर उतार ले और छान ले ठंडा होने पर बोतलोंमे भर कर रख ले।

सिकन्जिया

एक सेर चीनीमे चार सेर सिरका मिलाकर आगपर चढ़ावे। अब इसकी दो तारा चाशनी बन जाय तब उतारकर रख ले। बस।

फल रस

अंगूर डेढ़ पाव या कोई दूसरा फल आधा पाव, चीनी डेढ़ पाव, दूधकी मलाई थोड़ी सी, नीबूका रस और बरफ।

फलका रस निकालकर किसी बर्तनमें रख ले। अब इसमें चीनी, मलाई, नीबूका रस और बरफ मिला दे।

नारंगीका शरबत

कमला नीबूके छिलकोंपर मिश्रीकी तीन चार डली रगड़े।

नीबूके गर्म रसमें ये डली डाल दे। फिर छ नारगी और एक कागजी नीबूका रस और डेढ़ पाव पानी, डेढ पाव चीनी इस रसमे मिला दे। फिर उसे छान ले।

दूसरा तरीका—डेढ पाव पानी, तीन नारंगियोंका रस, एक नीबूका, एक नारंगीके छिलकोंका चूर्ण, थोड़ा-सा शरबत और बरफ।

डेढ़ पाव पानीमें नीबूका रस मिलावे, फिर सब चीजें मिलाकर बर्तनको बरफमें रख दे।

अनरसका शरबत

अनरस छीलकर टुकड़े-टुकड़े करके कुचल डाले, फिर इसमें एक नीबूका रस मिला दे, अब आधापाव चीनीमें एकपाव पानी मिलाकर आगपर चढावे, फिर यह रस अनरसके रसमे ढाल दे। अब इसे ढँककर दो-तीन घण्टे रखे। फिर इसे साफ पतले कपडेसे छान ले। इसके बाद इसमे आधा सेर पानी मिला दे, शरबत बन गया।

अनरसका शरबत जमाना

दो अधपके अनरस छीलकर दबाकर उनका रस निकाल ले। अब आधपाव पानीमे एक छटाक चीनी और अण्डेकी सफेदी मिलाकर खूब फेटे, फिर इसमें अनरसका रस मिला दे। अनरसका रस एक बार हीमें न डाले, किन्तु धीरे-धीरे डाले और चलाता रहे। फिर इसे बरफमें रख दे, जम जायगा।

ओरेंज शिरप

टिंचर आयल १ आउन्स, चीनीका रस सात-आठ आउन्स, नारंगीका रस पांच आउन्स। इन सब चीजोंको एक साथ मिला देने से ही ओरेंज शिरप तैयार हो जाता है।

लेमन शिरप

नीबूका रस दस आउन्स, नीबूका छिलका एक आउन्स, रिफाइण्ड चीनी अठारह पाउण्ड।

पहले नीबूके रसके साथ छिलके मिलाकर पकायें, फिर चीनीके रसके साथ मिलाकर थोड़ी देर बाद आगपर रखे। गाढ़ा हो जानेपर, छानकर रख दे। फिर बोतलोंमें भरकर रख ले। पीनेके समय पानीमें मिला दे। ठीकसे बन्द रखनेसे यह शिरप काफी दिनोंतक ठहरता है।

रोज शिरप

लाल गुलाबकी पंखुड़ियां एक पाउण्ड, साफ चीनी पन्द्रह पाउण्ड, पानी दस पाउण्ड।

पहले गुलाबकी पंखुड़ियां पानीमें उबाले। फिर लेमन शिरप की तरह चीनीके साथ पकावे फिर ठण्डा हो जानेपर बोतलोंमें भर ले।

फूलका शरबत

नारंगीके फूल आधा छटांक चीनी या पत्थर के बर्तनमें रखे

और उसपर तीन छटांक खूब गर्म पानी डाल दे। तीन-चार मिनट बाद फूलोंको दबाकर उनका रस निकाल ले। और फिर किसी कपड़ेसे छान ले बस इसमे चीनी मिला लेनेसे ही फूलका शरबत तैयार हो जायगा।

अनारका विलायती शरबत

पकी हुई तीन अनारोंके दाने किसी बर्तनमें निकालकर रखे, और किसी चीजसे दबाकर उनका रस निकाल ले। अब इसमें तीन छटांक चीनी एक नीबूका रस और तीन बूंद कच्चा नील (जो डाक्टरोंके यहां मिलता है) मिला दे। और साफ कपड़ेसे छान ले। इसमें बर्फ भी मिला लेनी चाहिये।

पारसी शरबत

एक छटांक सोडा बाईकार्वोनेट, एक छटांक टार्टारिक एसिड्को आधापाव बढ़िया चीनीके साथ मिलावे। अब इसमें तीस बूंद एसेंस आफ लेमन तथा दो तीन बूंद और कोई सुगन्धित पदार्थ डाल दे। अब इन सब चीजोंको मिलाकर बोतलमें बन्द करके रख दे। पीनेके समय आधा गिलास पानीमें एक चम्मच डालना चाहिये।

दिलखुश शरबत

आधपाव अंगूर कुचलकर पावभर पानीमें पकावे, पकजाने पर कपडेमें दबाकर छान ले। अब इस रसमें लेमन शिरप और

गुलाबजल मिला दे। पीनेके समय इसमें बरफ मिला लेना चाहिये।

अनरसका देशी शरबत

पहले अनरस छील धोकर साफ कर ले और फिर उसे नमक लगाकर थोड़ी देर रख छोड़े, थोड़ी देर बाद धोकर टुकड़े-टुकड़े कर कुचल ले और कपड़ेमें दबाकर रस बाहर निकाल ले, फिर इसमें आवश्यकतानुसार चीनी या मिश्री मिला ले।

दहीका शरबत

बढ़िया ताजा दहीमें पानी मिलाकर खूब मथे, फिर इसमें गुलाबजल, केवड़ा, नमक, चीनी, नीबूका रस मिला दे और काला जीरा भूनकर पीसकर डाल दे। यह शरबत रोचक और गुणकारी है।

एसेन्सका शरबत

आजकल फलोंके एसेंस बहुत चल निकले हैं। दूकानदार चीनी या मिश्रीके शरबतमें ये ही एसेंस मिलाकर देते है। इस प्रकारका शरबत उसी समय तैयार हो जाता है और इसमे खर्च भी कम पड़ता है। सिर्फ चीनी या मिश्रीकी चाशनी बनानी आनी चाहिये, बस फिर उसमे केले, अनार, या किसी भी फलका एसेस मिला देनेसे उस फलका शरबत बन जायगा।

आइसक्रीम और कुल्फी

आइसक्रीम भारतीय खाद्य नहीं है। पर शहरोंमे इतनी

ज्यादा चल गयी है कि इसे बेचकर हजारों आदमी अपनी गृहस्थी चलाते हैं। कुल्फी देशी चीज है और दरअसल वह आइसक्रीमसे श्रेष्ठ है। किन्तु आजकल सस्ता और रद्दी दूध कुल्फी बनानेमें इस्तेमाल किया जाता है। इसलिये बाजारकी कुल्फी विश्वासी दूकानदारके यहां ही खानी चाहिये। बाजारवाले भांगकी कुल्फी बेचते हैं। जो गैरकानूनी है और स्वास्थ्यके लिये अहितकर है। इसलिये भांगकी कुल्फी कदापि न खानी चाहिये।

कुल्फी बनानेके लिये लोहे या पीतलका सांचा या खोली होती है। मलाईकी बरफ जमानेके लिये बरफ जमानेकी मशीन भी आती है, पर इससे कुल्फीकी बरफ नहीं जमती। कुल्फी या मलाईकी बरफमें रंग और भिन्न-भिन्न फलोंका एसेंस डाला जाता है। आइस्क्रीम या कुल्फी बरफकी सहायतासे जमाई जाती है।

अनरसकी कुल्फी

पहले अनरसको छीलकर साफ कर ले, फिर कुचलकर इसके रसमें चीनी और थोडा पानी मिला दे। फिर इसे लोहेकी खोलियोंमें भर दे और ऊपर ढकना रखकर मैदेसे अच्छी तरह ढकनेके चारों तरफ इस तरह मोटा लेप कर दे कि उसमेसे कुछ भी न निकलने पावे। फिर मिट्टीकी एक हंड़िया ले ले और उसमे बर्फके टुकड़े कर डाल दे तथा नमक पीसकर

बरफपर बुरक दे। फिर उन कुल्फियोंको बरफमें दबाकर हंड़िया का मुंह बन्द कर दे।

रबड़ीकी कुल्फी

दो सेर रबड़ीमें एक पाव साफ चीनी मिलावे, आधा पाव गुलाबजल और थोड़ासा पानी डाल दे। फिर इन्हें कुल्फियोंके सांचोंमें भर दे। फिर ढकनोंको मैदेसे चिपका दे और बरफकी हांड़ीमें रखकर धीरे-धीरे हिलावे। हिलानेसे कुल्फी जल्दी जमती है। गुलाबजल और रबड़ी अच्छी न होगी तो कुल्फी भी खराब होगी। दूसरी तरहकी सुगन्ध लाना हो तो गुलाबजलकी जगह दूसरा एसेंस डालना चाहिये।

नारंगीकी कुल्फी

बढ़िया नारंगी लेकर उन्हें छीलकर रस निकाल ले, फिर इसमें चीनी और गुलाब जल मिला दे। बस इस रसको भर कर कुल्फी जमानेकी तरह जमा ले।

आमकी कुल्फी

आमको पानीमें पकाकर या भूनकर पानीमें मथ ले और उसे कपड़ेसे छान ले। फिर चखकर देख ले, ज्यादा खट्टा हो तो ज्यादा और कम खट्टा हो तो कम चीनी मिलावे। फिर इसमें केवड़ा या गुलाबजल डालकर जमाले।

बाजारू कुल्फी

बाजारू कुल्फी सस्ती होती है इसलिये उसमें ये चीजें नहीं

होती, दूधमे काफी पानी और चीनी मिलाकर तथा एक आध बादाम कतरकर मिला लिया जाता है और जमा लिया जाता है। ज्यादा दामकी कुल्फीमें पानी कम, और दूध, मलाई, रबड़ी तथा मेवेका भाग विशेष होता है।

पथ्य प्रकरण

'विनापि भैषजम् व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते।
न तु पथ्य विहिनस्य भैषजानाम् शतैरपि ॥

सुश्रुत

अर्थात् बिना औषधिके पथ्यसे ही रोग निवारण हो सकता है। किन्तु बिना पथ्यके सौ औषधियोंसे भी रोग नहीं मिट सकता।

आज-कल हमारे यहां तीन परिपाटीसे रोगोंकी चिकित्सा होती है। वे परिपाटी आयुर्वेदिक, होमियोपैथिक और एलोपैथिक हैं। जिस प्रकार भिन्न-भिन्न चिकित्सा शास्त्रोंकी चिकित्सा विधिमें फर्क है, उसी प्रकार उनके पथ्योंमे भी फर्क है। इसलिये यह आवश्यक है कि भिन्न-भिन्न प्रकारकी पथ्य प्रस्तुत प्रणाली से गृहिणी परिचित रहे।

रोगीके लिये जो पथ्य या आहार प्रस्तुत किया जाता है, उसमे घी और मसालेका परिमाण नहीके बराबर होता है। रोगी के लिये ऐसा आहार होना चाहिये जो आसानीसे पच सके और जो पुष्टिकर हो।

यह न भूलना चाहिये कि जिस प्रकार रोग निवारणके लिये औषधिकी आवश्यकता है उसी प्रकार पथ्यकी भी आवश्यकता है। बल्कि कहीं-कहीं तो देखा जाता है कि सम्यक् पथ्यके अभाव में और कुपथ्यके कारण रोग उल्टा बढ़ गया है और दवा बेकार हो गयी है। इसलिये रोगीको आराम पहुँचाना हो तो, दवाके साथ ही साथ पथ्यकी भी समुचित व्यवस्था करनी चाहिये।

साधारणतः खानेवालेकी रुचिके अनुसार भोज्य पदार्थ बनाया जाता है। किन्तु पथ्य बनानेमें सिर्फ रुचि देखनेसे काम नही चलता। रोगीका मुंह प्रायः फीका और कड़ुवा रहता है इस-लिये वह चटपटी और खट्टी-मिट्ठी तथा कुपथ्य चीजे खाना चाहता है। इसलिये बीमारीके समय रोगीकी इच्छानुसार पथ्य नहीं बनाना चाहिये। क्योंकि इस प्रकार करनेसे उपकारकी जगह अपकार होनेकी विशेष संभावना रहती है। इसलिये रोगीकी अवस्थाका ध्यान रखकर चिकित्सककी व्यवस्थाके अनुसार पथ्य का प्रबन्ध होना चाहिये। रोगीकी अवस्थासे कातर होकर उसे इच्छानुसार खानेकी चीजे कदापि न देना चाहिये। इस तरहका काम कभी-कभी विष देनेके समान हानिकर होता है।

अक्सर देखा जाता है कि किसी-किसी रोगमे सुचिकित्सक कोई दवा न देकर सिर्फ पथ्यके बलपर ही रोगीकी चिकित्सा करते हैं। ऐसे मौकेपर पथ्यको सिर्फ आहार न मानकर उसे औषधि समझकर अत्यन्त सावधानीसे काम करना चाहिये।

पहले ही कहा जा चुका है कि सब प्रकारकी चिकित्सामें एक

प्रकारका पथ्य व्यवहृत नहीं होता। भिन्न-भिन्न चिकित्सामें अलग-अलग पथ्यकी व्यवस्था होती है। आयुर्वेदिक और होमियोपैथिक दवाओंका परिमाण अत्यन्त कम होता है। इसलिये पथ्यकी उचित व्यवस्था न होनेसे औषधिका फल नहीं होने पाता। एलोपैथिक या डाक्टरी दवाका परिमाण अधिक होता है और वह प्रायः तीव्रगुण युक्त होती है। इसलिये इस दवाका पथ्य भी भिन्न होता है। किन्तु कठिनाईसे और देरमें पचनेवाला पथ्य किसी भी चिकित्सा प्रणालीमे ग्राह्य नहीं है, यह सच है। किन्तु किसी-किसी रोगमे गुरुपाक द्रव्य जैसे घी, मांस, रोहित, मछली, दूध, चनेकी दाल आदि पौष्टिक पथ्य दिया जाता है। पथ्यके लिये दो प्रकारकी चीजें दी जाती हैं। एक तो प्रकृति द्वारा परिपक्व, दूसरी आगकी सहायतासे पकायी हुइ। बेदाना, अंगूर आदि विना पकाये, और साबूदाना, मांसका जूस, मछलीका झोल आदि।पकाकर दिया जाता है।

विदेशी चिकित्सा प्रणाली प्रचलित होनेसे ब्रथ, साबू, बार्ली आदिका प्रचलन भी दिनोंदिन बढ़ता जाता है। इन सब चीजोंके बनानेकी विधि भी साधारण होनेपर भी सीखना पड़ता है और बनाते समय पूरी सावधानी रखनी पड़ती है।

साधारण तौरसे खोई, बताशा, मिश्री, आरारोट, साबूदाना, भात, बिना चुपड़ी रोटी [फुल्का], गर्म किया हुआ दूध, परवल, पालक, दालका पानी, जूस, मछलीका झोल, बेदाना, अंगूर, अनार आदिका पथ्यरूपसे उपयोग होता है। अधिक तेल,

घी, गरम मसाला, कच्चे और सड़े फल, खटाई, प्याज, लहसुन मांस, मछली पथ्य नहीं माना जाता।

रोगीका खाना पीना

रोगीके खाने-पीनेके सम्बन्धमे विशेष सतर्क रहना चाहिये। हर बातमें सफाई और शुद्धताका ध्यान रखना चाहिये।

रोगीका शरीर और पाकस्थली कमजोर पड़ जाती है। इसलिये खाया और पीया गया पदार्थ आसानीसे नहीं पचता। किन्तु सिर्फ इसीलिये रोगीको बिना खिलाये-पिलाये नहीं रखा जा सकता। क्योंकि बिना खिलाये पिलाये रोगी और भी दुर्बल हो जाता है। इसलिये रोगीको वे सब चीजें खिलानी-पिलानी चाहिये जो आसानीसे पच सकें और बल बढ़ानेवाली हों। ऐसी चीजोंमें साबूदाना, अरारोट, बार्ली, गेहूं, खोई, भात का मांड, दूध, मांसका जूस आदि प्रधान हैं। इन चीजोंमें चिकित्सक जिस पथ्यकी व्यवस्था दे, वही चीज रोगीको देनी चाहिये। चिकित्सक जो चीजे, जितनी, जै बार, जिस प्रकार कहे रोगीको देनी चाहिये।

औषधिके सम्बन्धमे जैसे चिकित्सक का आदेश माना जाता है उसी प्रकार पथ्यके सम्बन्धमें भी उसके आदेशका अक्षरस: पालन करना चाहिये। यह न भूलना चाहिये कि पथ्यमे गोलमाल करनेसे औषधिका फल कदापि नहीं होता। रोगीको जो भी पथ्य दिया जाय वह एक साथही अधिक

न दे देना चाहिये। कई बारमें थोड़ा-थोड़ा करके देना चाहिये। रोगी अगर सो रहा हो तो खानेका समय बीता जा रहा है यह समझ कर उसे कच्ची नींदमे नहीं जगाना चाहिये। जब तक रोगीकी नींद पूरी न हो तब तक उसकी प्रतीक्षा करनी चाहिये।

अक्सर रोगीकी अग्नि मन्द हो जाती है और भूख कम लगती है। रोगी स्वभावत कुछ नहीं खाना चाहता। ऐसी हालत मे रोगीको समझा-बुझाकर पथ्य खिलाना चाहिये। कभी-कभी पथ्य सुस्वाद और देखनेमें अच्छा नहीं होनेसे रोगीकी खानेकी इच्छा मिट जाती है और अरुचि उत्पन्न हो जाती है। इसलिये पथ्य स्वाद-युक्त और साफ तथा देखनेमे अच्छा लगे इस प्रकार बनाना चाहिये। रोगीके सामने या जिस जगह वह हो वहीं पथ्य नहीं बनाना चाहिये। रोगीसे यह न पूछना चाहिये कि क्या खाओगे, यह अच्छा लगता है या खराब। उसे जो पथ्य देना हो तैयार करके दे देना चाहिये। रोगी अगर दो एकबार पथ्य लेनेसे इन्कार भी कर दे तो उससे निराश होनेकी जरूरत नहीं है।

जो समझदार, कड़े दिलके होते हैं। वे भी जब बीमार होते हैं तो अधीर हो जाते हैं और अपना भला-बुरा नहीं देखते। विशेषकर बच्चे बीमार होते ही घबरा जाते हैं और रोते हैं। मचलते हैं और दिक करते हैं। बहुतसी स्त्रियां और कमजोर तबीयतके रोगी भी रोने चिल्लाने या कराहने लगते हैं। ऐसी हालतमें रोगीकी सेवामे रहने वाले व्यक्तिको घबराना नहीं

शहदके गुण—सुस्वादु, बलकारक, आंखोंके लिये हितकारी, अग्निदीपक, त्रिदोषनाशक तथा श्वांस, हिचकी, विषनाशक।

होमियोपैथी और एलोपैथीके अनुसार शहदके गुण—स्निग्ध, अधिक मात्रामें मधुर, विरेचक (दस्तावर)।

चीनीके गुण—स्निग्ध, शीतल, अल्प पुष्टिकर, पानीमें मिलाकर पीनेसे विशेष शीतल।

दूध, मक्खन, दही आदि—शरीर वृद्धि और रक्षाके लिये जो आवश्यक है, वह सब दूधमें है। बच्चोंको तो दूध अपने आप हजम हो जाता है। एलोपैथिक चिकित्सामे बुखारकी दवामे शुद्ध दूध विशेष उपयोगी है। पुराने अजीर्ण रोगमें भी दूध विशेष उपकारी है। जिनका शरीर गठित हो रहा है। उनके लिये दूध अत्यन्त हितकर है। यानी जितने प्रकारके खाद्य हैं उनमें दूध प्रधान और पुष्टिकर खाद्य है। सिर्फ दूध पीकर ही आदमी जीवित रह सकता है। इसीलिये रोगीके पथ्यमें दूधका विशेष व्यवहार देखा जाता है। रोगीके लिये दूध पथ्य अवश्य है किन्तु जो दूध देरतक औटता रहता है और गाढ़ा हो जाता है वह उपकारके स्थानपर अपकार ही अधिक करता है। कारण देरतक औटनेसे पानी मर जाता है और घीका अंश ही रह जाता है। इसलिये साधारण गर्म किया हुआ दूध ही रोगीके लिये पथ्य है। रोगीके लिये जो दूध हो उसमे पानी जरा भी नहीं मिलाना चाहिये। जलयुक्त दूध रोगीके लिये हितकर नहीं होता।

किन्तु खास-खास अवस्थाओंमे दूधमें आधा पानी मिला-

कर भी रोगीको पिलाया जाता है, कभी-कभी तीन भाग दूध और एक भाग पानी मिलाकर गर्म करके रोगीको दिया जाता है, नवप्रसूता गायके एक सेर दूधमें एक पाव पानी मिलाना ही यथेष्ठ है।

वैद्यकके मतसे कफापि उपद्रव न होनेपर दूधमें पीपल, तेज-पत्ते, किसमिस मिलाकर रोगीको यह दूध पिलाया जाता है।

किसी-किसी रोगमे कच्चा दूध भी पिलाया जाता है। कच्चा दूध धारोष्ण यानी दुहते ही छानकर पीना उत्तम है। उदरामयके रोगीके लिये दूध अहितकर है, क्योंकि उससे पेट-की पीड़ा बढ़ती है।

गायके दूधकी तरह बकरी, भैंस, गदही, ऊंटनी आदिका दूध भी विशेष अवस्थाओंमें रोगीको पिलाया जाता है। आमाशयके रोगमे बकरीका दूध अत्यन्त लाभदायक है। भैंसके दूधमें घीका भाग अधिक होता है इसलिये वह रोगीके लिये उपयोगी नहीं है। किन्तु आमाशयके रोगियोंको भैंसके दूधका दही खिलाया जाता है। बच्चोंके लिये गदही का दूध विशेष उपयोगी समझा जाता है।

वैद्यकमें दूधके गुण—स्निग्ध, सुस्वादु, रक्तपित्तहारक, शीत-वीर्य, पाक और रसमें मधुर, गुणविशिष्ठ, वात और पित्तनाशक, जीवनीशक्ति-वर्द्धक, षड़रसाश्रय।

होमियोपैथी और एलोपैथीमें दूधके गुण—स्निग्ध, पोषक, विषनाशक।

दूधमें जो गुण हैं वे पशु और परिस्थितिके अनुसार कम या ज्यादा होते हैं।

स्त्रीके दूधसे ही अन्य दूधके गुणावगुणकी परीक्षा की जाती है। अन्यान्य पशुओंकी वनिस्पत गायके दूधमें ही स्त्रीके दूधके समान गुण है। किन्तु जिस समय माके दूधके स्थानपर गायका दूध व्यवहार किया जाय। तब उसमे थोड़ा-सा पानी और चीनी मिला देना चाहिये। बकरीका दूध गायके दूधसे हल्का होता है और शीघ्र पचता है। गदहीका दूध बहुत हल्का होता है और जल्दी पचता है।

गायके दूधके गुण—अवस्थाके भेदसे गायके दूधके गुणोंमें अन्तर होता है। ब्याने के बाद चार दिन तक गायके दूधका व्यवहार नहीं होता, यह विरेचक होता है। बुढ़िया गायकी अपेक्षा कम उम्रकी गायका दूध अधिक उपयोगी होता है। जिस गायको बच्चा दिये दो महीने हुए हों, उसका दूध चार महीनेके बच्चोंके लिये विशेष उपयोगी है। सबेरेके दूधकी अपेक्षा शामके दूधमें मक्खन अधिक निकलता है। गायको जो चीजें खिलायी जाती हैं, उनसे भी दूधके गुणावगुण पर प्रभाव पड़ता है।

मक्खनका परिमाण देखकर ही दूधकी श्रेष्ठताकी परीक्षा होती है। अच्छे दूधमे अधिक मलाई निकलती है।

दूध यद्यपि पुष्टिकर है, पर हरएक रोगी इसे नहीं पचा सकते। तीन हिस्से दूध और एक हिस्सा चूनेका पानी मिलाकर

गर्म करनेसे दूधसे अजीर्ण नहीं होता। इस प्रकारका दूध सब रोगोंको दूर करता है।

खानेके पहले और भोजनके साथ दूध नहीं पीना चाहिये। भोजनके बाद सोनेके पहले दूध पीना चाहिये। ज्वर, आमाशय, तथा नाड़ीप्रदाहमें गर्म जलके साथ दूधका सेवन विशेष लाभकारी होता है। दूधको गर्म करके पीनेसे इसका दोष नष्ट हो जाता है। किन्तु जहाँ मां के दूधके स्थान पर गायका दूध दिया जाय वहां दूधको गर्म न करके उसमें गर्म पानी पिलाना चाहिये। दूध गर्म करनेसे मलाई ऊपर जम जाती है, मलाई उतार कर यह दूध रोगीको पिलाया जा सकता है। इस मलाईको सर भी कहते हैं। कच्चे दूधको विलो कर मक्खन निकाले हुए दूधको मक्खन निकाला हुआ दूध कहते हैं। मक्खन निकाले हुए दूध की अपेक्षा मलाई निकाले हुए दूधमें घीका भाग कम रहता है।

दही भी पुष्टिकर है, पर पानीमे घोला हुआ दही जिसे बंगाल मे घोल कहते हैं। घोल तृप्तिदायक और ठण्डा होता है। यह पित्तनाशक भी होता है। दहीको मथकर जो नवनीत निकालते है उसीको मक्खन कहते हैं। मक्खन, मिश्री और मेवा के साथ खाया जाता है। इसे फेंटकर, पानीमे धो कर भी रखते हैं। जिनकी पाचन शक्ति कमजोर है, वे भी मक्खन आसानीसे पचा सकते हैं। किन्तु अधिक मक्खन नहीं खाना चाहिये।

चाय

आजकल चायका व्यवहार बहुत बढ़ गया है, किन्तु चाय स्वयम् पुष्टिकर नहीं होती, किन्तु चीनी और दूधके संयोग

से चाय पुष्टिकर हो जाती है। चाय फुर्तिदायक भी है। इससे खाना पचनेमें भी सहायता मिलती है। किन्तु अधिक चाय पीना हानिकर है। कोल्ड चाय तृप्ति-जनक, स्वास्थ्यकर होती है। चाय पीनेसे सिर दर्द भी मिट जाता है। बच्चोंको चाय नहीं पिलानी चाहिये। इसके सिवाय चाय पीनेसे जिनकी भूख कम हो जाय, हृदयकी धड़कन बढ़ जाय, नींद न आवे, उन्हें चायके पास भी नहीं फटकना चाहिये।

चाय बनानेकी विधि यह है—पानी आग पर चढ़ावे, जल जब अच्छी तरह उबलने लगे, तब छन्नेमें चाय डालकर ऊपरसे यह पानी डालना चाहिये, फिर इसमें चीनी और दूध मिला देना चाहिये। चाय बनानेकी तमाम विधियोंसे यह विधि सरल और उपयोगी है। पत्थर या मिट्टीका पात्र चाय बनानेके लिये उपयोगी नहीं है।

काफी

काफीमें चाय के समान ही गुण हैं किन्तु काफी चायकी अपेक्षा विशेष गर्म, उत्तेजक, भारी होती है और इससे उत्तेजना विशेष होती है। काफी भूख और श्रम मिटाती है। किसी-किसीको काफीसे दस्त भी होने लगते हैं। जाड़ेमें काफी गर्म और गर्मीमें स्निग्ध होती है। काफी भी चायकी तरह ही बनाई जाती है।

साबूदाना

साबूदाना अत्यन्त हल्का होता है तथा शीघ्र पच जाता है। सब रोगोंमें रोगीको साबूदाना पथ्य-रूपमें दिया जाता है। किन्तु रोगीके अवस्था और रोगके अनुसार इसके बनानेकी विधि विभिन्न प्रकारकी होती है।

पानीका साबू

साबू १ छटांक, चीनी या मिश्री दो छटांक, पानी १ सेर।

पहले ठण्डे पानीमें साबू अच्छी तरह धो लेना चाहिये। कमसे कम एक घण्टे तक उसे शीतल जलमें भिगोकर रखना चाहिये। फिर इसी पानी सहित साबूको आगपर चढ़ाना चाहिये। साबू बनानेके लिये धीमी आंचही अपेक्षित है। साबू जब तक आंच पर रहे तब तक उसे चलाते रहना चाहिये। चलाते-चलाते भातके मांड़की तरह हो जायगा तब उसमें चीनी या मिश्री मिला देना चाहिये और सेरका आधा सेर पानी रह जावे तब उतार लेना चाहिये।

कुछ रोगी सिर्फ जलमें बना हुआ साबू नहीं खा सकते। ऐसी अवस्थामें चीनी डालते समय उसमें दो रत्ती दालचीनी, एक रत्ती छोटी इलायची डाल देना चाहिये। अगर किसीको मीठा साबू अच्छा न लगे तो उसमें चीनी या मिश्री देनेकी जरूरत नहीं है। नीबूका रस और थोड़ासा नमक मिला देनेसे

साबू स्वादिष्ट हो जाता है। किन्तु जिस रोगीको नीबूका रस नहीं दिया जा सके उसके लिये साबूमें सिर्फ नमक ही डालना चाहिये।

जब रोगीकी पाचनशक्ति इस कदर खराब हो जाय कि कोई चीज पचती ही न हो, उस समय साबू दूसरे प्रकारसे बनाया जाता है। यानी उसे ठण्डे पानीके साथ मिलाकर बनाना होता है। इस समय उसे चम्मच आदिसे नहीं चलाना चाहिये। पक जानेपर उतारकर किसी कपड़ेसे छान लेना चाहिये, छानने के समय साबूको दबाना नहीं चाहिये बल्कि उसके पानीको ही कपड़ेसे छान लेना चाहिये, यह पानी ही रोगीको पिलाया जाता है।

दूधका साबूदाना

साबू एक छटांक, चीनी या मिश्री दो छटांक, पानी आधा सेर, दूध आधा सेर।

पानीके साबूसे दूधका साबू स्वादिष्ट और बलकारक होता है। इसीलिये रोगीकी शक्ति वृद्धिके लिये दूधका साबू दिया जाता है। पहले साबू धो कर एक घण्टेतक पानीमें भिगाये, अब दूधको आगपर रखे और एक उफान आनेपर चीनी या मिश्री मिलाकर उतार कर रख ले। अब साबूको पानी सहित चढ़ावे और बराबर चलाते रहे, क्योंकि न चलाते रहनेसे वह नीचे जमकर बैठ जाता है, जब देखे कि साबूदाना सीजने लगा

तब दूधको किसी कपड़ेसे छानकर साबूमें मिला दे, आगपर पकते जब सिर्फ आधा सेर रह जाय तब उतार ले। डाक्टरकी राय हो तो इसमे दालचीनी या इलायचीका चूर्ण डाल दे। जलका साबू या दूधका साबू गर्म-गर्म रहते हुए ही पी लेना चाहिये।

दूधके साबूका दूसरा प्रकार—पहले एक पाव साबूदानेमें एक पाव कच्चा दूध मिलावे और उसे धीमी आंच पर चढ़ावे उबलनेके समय जो फेना आ जाय उसे फेंक देना चाहिये, तथा बराबर हिलाते रहना चाहिये, फिर रुचिके अनुसार उसमें साफ चीनी, मिश्री या बताशा मिलाकर थोड़ी देर बाद उतार ले।

जिन रोगियोंकी पाचनशक्ति अत्यन्त दुर्बल हो गयी हो, उनके लिये गायके दूधके स्थानपर बकरीके दूधमे साबू बनाना चाहिये।

साबूकी खिचड़ी

अनेक रोगी, विशेषकर बालक और बालिका जल या दूधका साबू नहीं खाना चाहते, इसलिये उन्हें बहलानेके लिये साबूकी खिचड़ी बनाई जाती है। किन्तु सब रोगियोंके लिये साबूकी खिचड़ी पथ्य नहीं है। विशेषकर जिन्हें आमाशय सम्बन्धी रोग हों उन्हे तो भूलकर भी साबूकी खिचड़ी खिलानी न चाहिये। साबूकी खिचड़ी बनानेका तरीका यह है:—

साबू दो तोला, मूंग या मसूरकी दाल दो तोला, नमक छः

आना भर, हल्दी चार आना भर, धनियां चार आना भर, काली मिर्च डेढ़ आना भर, छोटी इलायची दो आना, घी या मक्खन आधा तोला, पानी आधा सेर।

साबू और दाल बीनफटककर शीतल जलमें धो कर आधा सेर पानीके साथ आगपर चढावे, पानी गर्म हो जाय तब एक बार चलाकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। जब खूब उबलने लगे तब ढकना खोलकर हल्दी, धनिया डालकर मिला दे और फिर बर्तनका मुंह बन्द कर दे, इस प्रकार थोड़ी देर आगपर रहनेसे साबूदाना बन जायगा। जबतक साबू और दाल गल न जाय तबतक ढकना खोलकर एक आध बार चला देना चाहिये। जब दाल घुल जाय तब उसमें कालीमिर्च और नमक मिला दे। जब बिलकुल तैयार हो जाय तो उसमे मक्खन या घी डाल दे। घी डालनेके बाद १५-२० मिनटतक ढके रखे, फिर नीचे उतार ले, परोसनेके समय फिर एक बार चला ले।

होमियोपैथिक दवा दी जा रही हो तो पानी या दूधके साबू तथा साबूकी खिचड़ीमें किसी प्रकारका मसाला नहीं डालना चाहिये। किन्तु खिचड़ीमें नमक और हल्दी डाली जा सकती है।

आरारोट

अधिक दिनोंका होनेसे आरारोटका स्वाद बिगड़ जाता है, इसलिये ताजा आरारोट ही रहना चाहिये।

पहले चायके चम्मचसे दो चम्मच आरारोटको दो बड़े चम्मच

कच्चा दूधमें भिगो दे। जब वह दूधमें अच्छीतरह मिल जाये तब उसमें तीन छटांक गर्म दूध मिला दे। अब इसे एक साफ बर्तन में डालकर आगपर चढ़ा दे, तीन-चार मिनटतक बराबर हिलाता रहे, फिर उसमें साफ चीनी, मिश्रीका चूर्ण या बूरा मिला दे। मीठा अधिक नहीं डालना चाहिये। कोई-कोई दूधमें न उबालकर आरारोटको पानीमें उबाल लेते हैं। फिर इसमें दूध तथा चीनी मिला देते हैं।

कभी-कभी जल-साबू, दूध-साबू, पानी-आरारोट, पानी-बार्ली, मछली-झोल, मांसके जूसमें पोर्ट या ब्राण्डी मिलाई जाती है।

बार्ली

रोगीके लिये बार्ली सुपथ्य है। बार्ली पीनेसे पेट ठण्डा रहता है और बल बढ़ता है। रोगीको हर रोज एक ही तरहका पथ्य न देकर आरारोट, बार्ली, साबू क्रमशः देना अच्छा है।

एक बड़ा चम्मच भर बार्ली ठण्डे पानीमे भिगो दे। जब-तक पानीमें मिल न जाय तबतक हिलाते रहे, फिर उसमें गर्म जल एक पाव धीरे धीरे मिलाते रहे, पर हिलाना बन्द न करे। फिर आगपर दस मिनट रखकर पका ले। अब रोगीकी रुचिके अनुसार उसमें चीनी या नमक मिला दे। चिकित्सककी राय हो तो गर्म पानीके स्थानपर गर्म दूध भी मिलाया जा सकता है।

आरारोटका पुडिंग

पहले आधा आउंस आरारोट और आधा आउंस दूध, एक अण्डा, आधा तोला मक्खन तथा चायका एक चम्मच दानादार चीनी, या मिश्री संग्रह करे। फिर आरारोट, दूध और चीनी एक साथ मिला दे फिर उसे आगपर चढा दे। मिल-जाने पर नीचे उतार ले, ठण्डा होनेपर अण्डा तोड़कर उसकी जर्दी उसमें मिला दे और चलाते रहे, फिर यह तरल पदार्थ मक्खनसे चुपड़े हुए पात्रमे डाले, और पात्रको आगपर चढ़ा दे, जब वह गर्म हो जाय तब उतार ले और कुछ गर्म रहते रहते रोगीको खिलावे।

मांड़ी

पहले थोड़ासा जवका चूर्ण ठंडे पानीमें बीस मिनट तक भिगो दे फिर एक चम्मचसे जवका चूर्ण अटकाकर पानी किसी दूसरे बर्तनमें ढाल ले। अब इसी पानीको चूल्हे पर चढ़ावे, जब तक वह उबलने न लगे तब तक चलाता रहे, दस मिनट तक इसे आंच पर रखनेके बाद नीचे उतार ले और चीनी या मिश्री मिलादे,तथा गर्म रहते-रहते रोगीको पिलावे। चीनी न मिलाकर आधा आउंस ताजा मक्खन भी मिलाया जा सकता है। आवश्यकता हो तो पानीके स्थानपर दूधका व्यवहार भी किया जा सकता है। नमक भी मिलाया जा सकता है। मांड़ से बल और पसीनेकी बृद्धि होती है।

मांड़

लगभग एक छटांक पुराने महीन चावल लें। पहले चावल छान-बीन कर एक मट्टीकी हांड़ीमें २२ छटांक पानी डालकर उसमें चावल डालकर आगपर चढ़ा दे। एक घंटा तक इसे आग पर पकावे। आग तेज नहीं रहनी चाहिये। चावल गल जाय तब मलकर किसी मोटे कपड़ेसे छान लेना चाहिये। अब इसमें चीनी, नीबू या नमक मिलाकर रोगीको खिलाना चाहिये। आवश्यक हो तो इस मांड़में दूध भी मिलाया जा सकता है।

खोईका मांड़

एक मिट्टीके बर्तनमें थोड़ासा पानी आगपर चढ़ा दे, जब पानी खूब उबलने लगे तब उसे उतार लें और थोड़ीसी खोई डालकर पांच मिनट तक ढक कर रखदे। फिर कपड़ेसे छान ले और इस मांड़मे मिश्री, चीनी, नमक या नीबू मिलाकर खिला दे।

रोगीके लिये भात

पहले एक तोला बढ़िया पुराने चावल ले, उन्हे छान-बीनकर अच्छीतरह धो ले, अब एक हांड़ीमे लगभग आधा सेर पानी डालकर चावल भी इसीमें डालकर आगपर चढ़ावे और आधा घंटा तक चूल्हे पर रहने दे। चावल जब पक जाय तब उतारकर फेन निकालकर फेंक दे। ठंडा होने पर इसमें नमक, चीनी,

या नीबूका रस मिलाया जा सकता है। इसमें थोड़ीसी दाल-चीनी भी मिलाई जा सकती है। यह भात बलकारक और पेटको ठण्ढा करनेवाला होता है।

दूध भात

पुराने एक तोला चावलोंको धो कर साफ कर ले और फिर इन्हें आधा सेर पानीमें मिलाकर उसमें आधा तोला चीनी मिला दे, अब इसे मिट्टीकी हांड़ीमें आगपर चढ़ा दे जब चावल पक जाय तब उतार ले, यह भात गर्म रहते-रहते खाना चाहिये।

मांसका ब्रथ (झोल या सोरुआ)

पहले आधा सेर ताजा मांस लेकर उसकी चर्बी अलग निकाल दे फिर इसके खूब छोटे छोटे टुकड़े कर ले अब पुराना चावल आधा छटांक लेकर उसे धो कर मासमें मिला दे और इसमे थोड़ासा नमक मिलाकर अलग रख दे। फिर कढ़ाईमे चौदह छटांक पानी डालकर उसे आगपर चढ़ावे और मांस आदि सब इसीमें डाल दे। अब धीमी आंचमें कढ़ाईमें जो मलाई सी पड़े उसे निकालकर फेकता जाय, इस प्रकार एक घण्टा तक आगपर रखनेके बाद, पानीमेंसे मांसके सब टुकडे निकाल दे और मांड़ रोगीको खिलावे। चावलोंके स्थानपर चावलोंका चूर्ण, मैदा, वार्ली आदि डालना हो तो, इन चीजों को ठंडे पानीमें भिगोकर झोल नीचे उतारनेके पन्द्रह मिनट पहले, झोलमें मिला देना चाहिये।

दूसरा तरीका—पहले तरीकेसे मांसके छोटे-छोटे टुकड़े कर ले, किसी कढ़ाई या हाँड़ीमें पानी डालकर उसीमें ये टुकड़े डाल दे, उसमें थोड़ा-सा साबूत धनियाँ और गोलमिर्च भी छोड़ दे, और आगपर चढ़ाकर धीमी-धीमी आंच दे। मांस जब पक जावे तब उतार ले और मलकर गाढ़े कपड़ेसे छान ले, तथा शीशीमें भरकर रख ले। रोगीकी अवस्था समझकर यह ब्रथ दो-एक चम्मच खिलावे। डाक्टरकी सलाह हो तो इसमें ब्राण्डी भी मिला दे। यह ब्रथ पांच-छ घण्टेतक ठीक रहता है, फिर खराब हो जाता है।

रोगीके लिये ब्रथ (झोल सोरुआ) जो भी बनाया जाय उसमें मसाला अधिक नहीं डालना चाहिये।

रोटीका मुरब्बा

एक पाव बासी पावरोटी और तीनपाव पानी, आध तोला चीनी इकट्ठा कर ले। पावरोटीके पतले-पतले टुकड़े कर ले, फिर आगपर इस प्रकार सेक ले कि रोटी भुन तो जाय पर जले नहीं। फिर पानीमें चीनी या मिश्रीका चूर्ण डालकर उसे आगपर चढावे, उसमे रोटीके टुकड़े भी डाल दे, रोटीके टुकडे जब तक गल न जायं, तब तक उन्हे आगपर रखे, फिर इसमेंसे पानी छान ले और रोटीके टुकडे रोगीको खिलावे।

टोस्ट-वाटर

एकपाव रोटीके पतले-पतले टुकडे कर ले, फिर सेक ले।

फिर इस सीके हुए रोटीके टुकड़ोंपर आधासेर खौलता हुआ पानी डाल दे, जबतक पानी ठण्डा न हो बर्तनको ढके रखे, ठण्डा हो जानेपर यह टोस्टवाटर कहलाता है।

लेमनेड

पहले एक कागजी नीबू लेकर उसे हथेलीमे चारों तरफसे दबाकर ढीला कर ले और उसे छील ले फिर उसके आगे और पीछेका भाग थोडा काट ले, अब किसी पत्थर या शीशेके पात्रमें नीबूका रस निकाल ले, अब इसमें एक पाव गर्म पानी डाले, इसके बाद ठण्डा होनेपर छान ले। इसे मीठा करना हो तो आधा छटांक चीनी मिला सकते हैं।

आरेञ्जड्

इसके लिये एक नारङ्गी और गरम जल आवश्यक है। लेमनेड जिस तरहसे बनाया जाता है, आरेञ्जड् भी उसी प्रकार वनाया जाता है।

अण्डेका शरबत

इसको बनानेके लिये एक चम्मच चीनी, आधा पाइन्ट सोडेका पानी, थोड़ा-सा गर्म दूध चाहिये।

पहले अण्डा तोड़कर उसकी जर्दी अलग कर ले, फिर उसमें

चीनी मिलाकर काठके चम्मचसे दस मिनट तक चलाता रहे। चलाते-चलाते जब वह गाढ़ा हो जाय तब उसमें दो चम्मच गर्म दूध मिला दे। जबतक गरम न हो चलाता रहे और इस रस को एक गिलाससे ढालकर सोडाका आधा पाइन्ट जल भी इसीमें मिला दे।

चूनेका जल

ताजा चूनेको बोतलमें भरकर उसमें पानी भर दे और मुँह बन्दकर एक रात रख दे, दूसरे दिन देखें कि चूना बोतलके नीचे जम गया है, अब ढकना खोल दे और पानीके उपर जमी हुई मलाईको निकाल दे और पानीको दूसरी साफ बोतलमे भरकर रख ले।

बच्चोंको दूध न पचता हो, दूध पीते ही उल्टी हो जाती हो ऐसी अवस्थामे दूधके साथ चूनेका पानी मिलाकर देना चाहिये। बड़े रोगीके लिये भी यह उपयोगी होता है। शरीरका कोई भाग जल जाय तो चूनेके पानीमें नारियलका तेल मिलाकर, फेंटकर लगानेसे आराम होता है।

टेपीत्तका

टेपीत्तका ब्रेजिलका एक खाद्य पदार्थ है। यह आसानीसे पच जाता है और पुष्टिकर होता है इसलिये डाक्टर इसका पथ्य बताते हैं। साबू, आरारोट, बार्लीकी तरह यह भी बाजारमें बिकता है। टेपीत्तका बनानेका कोई असाधारण नियम नहीं है।

साबूकी तरह ही यह भी बनाया जाता है। इसलिये इसकी विधि नहीं लिखी जाती।

पोरका भात

पहले चावलोंको छांट-फटक ले फिर इसे पानीसे धो ले, जब तक पानीका रंग स्वाभाविक न हो जाय तब तक धोता रहे। जब धोवनका पानी सादा पानीसा हो जाय, तब पाक-पात्रमें चावल डालकर उसमें पानी भरकर चूल्हे पर चढ़ावे, इसमें पानी कुछ अधिक डालना चाहिये तथा साधारण आंचपर पकाना चाहिये। जब चावल पक जाय तब उसे उतार ले और यह पानी छानले, इसी मांड़को पोरका भात कहते हैं।

पोरके भातका दूसरा प्रकार भी है, परन्तु ऊपरका तरीका उत्तम है। दूसरा तरीका यह है कि चावलोंका पानी अर्थात मांड़ नहीं निकाला जाता है चावल इतनी देर तक उबाले जाते हैं कि पानी बहुत गाढ़ा हो जाता है और चावलोंमें मिल जाता है इससे मांड मारा भात भी कहते हैं। यह खानेमें मीठा होता है किन्तु देरसे पचता है इसलिये जिनकी अग्नि तेज है उन्हींके लिये लाभकारी है।

हाथकी रोटी और पावरोटी

विना चकले-बेलनके हाथसे रोटी बनाकर खानेकी प्रथा अपने देशमें बहुत कालसे प्रचलित है। किन्तु युरोपीय पाव-रोटी खाते हैं। पावरोटी भी शीघ्रही पच जाती है। गेहूके मैदे

और आटेकी रोटी सर्वश्रेष्ठ होती है। सूजीकी रोटी भी बलकारक होती है। रोटी वाले जो रोटी बनाकर बेचते हैं, उसमें आटेके साथ मैदा भी मिला हुआ होता है। रोटी बनाना सभी जानते हैं, यह लिखना बेकार है और पहलेके अध्यायमें भी बतला दिया गया है। रोटीकी बनिस्बत परांठे अच्छे होते हैं क्योंकि उनकी परत अलग-अलग रहती है और वे पकते ठीकसे हैं। मोटी रोटीकी अपेक्षा पतली रोटी जल्दी पचती है। रोटी से फुल्के जल्दी पचते हैं। आलू और परवलके साथ फुल्के जल्दी पचते हैं।

ओगरा

यह चावल और मूंगकी दालसे बनाया जाता है। पथ्यके लिये पुराने चावलही उपादेय होते हैं। दो-तीन वर्षके पुराने चावल होनेसे काम चल सकता है। कभी-कभी सात-आठ वर्षके पुराने चावलकी भी जरूरत पड़ती है। खीचड़ीकी तरह ओगरा भी बनाना होता है, फर्क सिर्फ यह है कि इसमे घी और मसाला नहीं पड़ता। हल्दी, धनियां, कालीमिर्च व्यवहृत होते हैं।

खोईका माण्ड

खोईमे गर्म पानी मिला दे और धीमी आंच पर पकावे। आग पर रखते समय उसे बराबर हिलाता रहे, गल जानेपर उतार ले और कुछ गर्म रहते-रहते कपड़ेसे छान ले, इस मांड़में चीनी या मिश्रीका चूर्ण भी मिला सकते हैं। खोईको दूधमें भिगोकर भी खिलाया जाता है।

कच्चे केलेका मांड़

आमाशयके अत्यन्त कमजोर हो जानेपर जब कोई चीज नहीं पचती तब चिकित्सक रोगीको केलेका मांड़ देते हैं। इस मांड़के साथ किसी तरहका मसाला नहीं मिलाया जाता। पहले केलेके छिलके उतार ले और टुकड़े-टुकड़े करके पानीमें भिगो दे, फिर वह पानी तो फेंक दे और ताजा पानी बर्तनमे डालकर, आगपर चढ़ा कर केलेको पका ले। जब गल जाये तब उतार ले और कुछ गर्म रहते-रहते मलकर टुकड़े-टुकड़े करके पानीमें मिला दे, फिर साफ कपड़ेसे किसी दूसरे बर्तनमे छान ले। खिलाने के समय इस मांड़को मीठा बनानेके लिये इसमें चीनी या मिश्री मिला दे।

जौ का मांड़

जौको भिगोकर ओखलीमे कूटनेसे छिलके उतर जायंगे। फिर धूपमें सुखाकर रख लेना ही काफी है। आधा पाव जौको दो सेर पानीमे पकाये, जब पावभर पानी बाकी रह जावे तब उतार ले, ठण्डा होनेपर कपड़ेसे छान ले। इसमे नीबूका रस, मिश्री या चीनी मिलायी जा सकती।

मछलीका झोल

सिंगी या मांकूर मछलीका जूस रोगीके लिये अति हितकर है। रोगीकी अवस्था देखकर, बार्ली, आरारोट, साबूके साथ

यह दिया जाता है। पहले मछलीके साफ टुकड़े कुचलकर पानी से धो ले और फिर इनमे हल्दी और नमक मिला दे। फिर थोड़ासा तेल डालकर कढ़ाई चूल्हेपर चढावे और जब तेल गर्म हो जाय तब उसमे मछलीके टुकड़े डाल दे, मछली भूननेके समय इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि प्रत्येक टुकड़ा अच्छी-तरह भुन जाय। दोनों तरफसे सब टुकड़े अच्छीतरह पक जायँ, तब उससे पानी, हल्दी, धनियाँ, नमक डालकर बर्तनका मुँह ढँक दे। देरतक आगपर रहनेसे मछलीका रस बाहर आ जायगा। जब गल जाय तब उतार ले। इसी प्रकार बनाये गये झोलको मछलीका जूस कहते हैं।

मूंगकी दालका जूस

धुले हुए मूंगोंकी दाल पानीमे पका लेनेसे, इसी पानीको मूंगकी दालका जूस कहते हैं, फिर इसमें नमक और नीबूका रस मिलाया जाता है।

कच्चा अण्डा

आधा पका अण्डा शीघ्र नहीं पचता इसलिये रोगीको कच्चा या मामूली पका हुआ अण्डेका पथ्य दिया जाता है। कच्चे अण्डेको दूधमें मिलाकर उसमें चीनी मिला देनेसे ही पथ्य तैयार हो जाता है। जो रोगी मासाहारी होते हैं, उनके लिये ही अण्डे के पथ्यकी व्यवस्थाकी जाती है।

अण्डा और चूनेका पानी

एक अण्डेकी सफेदी लेकर दूधके साथ अच्छी तरह फेंटे, फिर चूनेके पानीके साथ मिला दे। यह पथ्य अत्यन्त पुष्टिकर और शीघ्र पचनेवाला होता है।

अण्डा और पोर्टवाइन

दुर्बल और पेट-रोगके रोगीके लिये पका हुआ अण्डा हानिकर है। इसलिये कच्चे अण्डेका पथ्य दिया जाता है, इसके साथ कभी-कभी चिकित्सक दो तोला पोर्टवाइन भी मिला देते हैं।

जग-सूय

मुर्गी, कबूतर या बकरेके मांससे जग-सूय तैयार होता है। इसके बनानेमे पानीका बिलकुल उपयोग नहीं होता। पहले मांस कुचलकर एक मिट्टीके बर्तनमें रखकर, ढक दिया जाता है। फिर उस छोटे बर्तनको दूसरे बड़े बर्तनमें रखा जाता है, इस बर्तनमें पानी ढाला जाता है, पानी इतना दिया जाता है कि छोटा बर्तन प्रायः डूब जाता है। अब इस बर्तनको आगपर चढ़ाये, तीन-चार घण्टेतक आगपर रखे, फिर मांसवाला छोटा बर्तन बड़े बर्तनमेंसे निकाल ले, और इस बर्तनमेंसे मांस निकाल ले, फिर आग लगनेसे इस मांसमेसे कुछ रस बाहर निकल आता है, इस रसमें मांसको मसल ले, फिर मांस

को रसमेंसे निकालकर फेंक दे, इस प्रकार मसलनेसे रसपर जो तेल सा पदार्थ तैरने लगेगा, उसे ब्लाटिंगपेपरसे सुखा ले। बस, इसको जग-सूय कहते हैं। जग-सूय अत्यन्त उपकारी है, अत्यन्त बलकारक और शीघ्र पचनेवाला होता है।

पोषक-ब्रथ्

मुर्गी या पायराके टुकड़े-टुकड़े कर ले, फिर इस मांसको एक घण्टेतक ठण्डे पानीमें भिगोदे, फिर इसमें थोड़ासा नमक डाल कर आगपर चढ़ावे। पकनेके समय जो फेना या मैल या कोई चीज ऊपर आवे उसे उतारकर फेंक दे। जब आधा पानी जल जावे और मांस पक जावे तब चूल्हेपरसे उतार ले। थोड़ा गर्म रहते-रहते मांसको पानीमें मसल ले और फिर मांस निकालकर फेंक दे। फिर इसे साफ कपडेसे छान ले, स्वाद बढ़ानेके लिये इस रसमें थोड़ासा नीबूका रस मिला दे।

मांस-रस

मास-रस अत्यन्त उपयोगी पथ्य है। जब रोगी अत्यन्त दुर्बल होता है, तब उसे मांसका रस दिया जाता है।

मुर्गा, बकरे या कबूतरके मांससे मांस-रस बनाया जाता है। पहले मांसको हड्डियोंसे अलग कर ले, फिर इसे इमामदस्तेमें डालकर कूट ले, फिर इसे निकालकर जितना मांस हो उतने ही पानीमें भिगोकर रखे। डेढ़ घण्टेतक इसी प्रकार रखनेके बाद पानीमे मांसको मथ ले, मांसमें गला हुआ यह पानी लालसा

होगा। अब इस पानीमेसे मांस निकालकर फेक दे। मास फेक देनेपर तैल सी कोई चीज तैरती दिखलायी पड़े तो उसे ब्लाटिंग-पेपरसे सुखा ले। बस, इसके बाद जो लाल पानी रह जायगा वही मांस-रस है। इसे पकाना नहीं होता है, कच्चा ही रोगीको दिया जाता है। किसी प्रकारका मसाला, नमकतक भी इसमें नहीं डाला जाता।

मांसका जूस

आठ तोला चर्बी रहित मांसमें दो सेर पानी मिलाकर आग पर चढ़ावे। पानी जब आधा रह जाय तब उतार ले। बस फिर पानीमें मांस मसल ले, फिर इसमें नमक और इलायची डालकर फिर आगपर चढावे, जब सिर्फ एक पाव पानी रह जाय तब उतार ले। इसके बाद किसी कपडेसे छान ले।

कबूतरका जूस

हड्डी सहित कबूतरका मास कुचल ले, कुचलनेके पहले नस आदि अनावश्यक चीजे निकाल देनी चाहिये। फिर किसी हंड़ियांमें डेढ सेर पानी आगपर चढ़ावे, पानीमे चार आनेभर नमक, अदरखके चार टुकडे, दस-बारह गोल-मिर्च और मांस डाल दे, बर्तनका मुंह ढककर तीन घण्टेतक आगपर रहने दे, जब दबानेसे ही मांस हड्डीसे अलग हो जाय, और पानी सिर्फ एक पाव रह जाय, तथा रसका रंग सादा दिख-

लायी पड़े, उस समय आगपरसे उतारकर छान ले। इसीको कबूतरका यथ् कहते हैं।

मटनके यथ्

भेंडेका मांस आधा सेर, पानी एकसेर,नमक आधा तोला। चूंकि यह जूस रोगीके लिये है इसलिये इसमें किसी प्रकारका मसाला नहीं डाला जाता। पहले मांसको चर्बीसे अलग कर दे फिर मांसके महीन-महीन टुकड़े कर ले। हड्डी भी कूटकर इसीमें मिला दे, अब यह मांस एक हड़ियामे रखकर उसमें पानी डालकर नमक मिलाकर आगपर रख दे। मांसमे फेन उठे तो निकालकर फेक दे। जब मांस अच्छी तरह गल जावे तब उतार-कर छान ले। छाननेमे चर्बीका भाग ऊपर आ जावे तो उतार ले।

सिंघाड़ा

सिंघाड़े छीलकर धूपमे सुखा लिये जाते हैं, बिलकुल सूख जानेपर पीसकर आटा बना लिया जाता है। या कच्चे सिंघाड़े को चन्दनकी तरह पीस ले। अब शुद्ध दूधको आगपर चढ़ावे और उसमें एक उबाल आ जानेपर सिंघाड़ेका आटा या पीसी हुई लुगदी डाल दे। फिर इसमें चीनी डालकर चलाता रहे, जब यह खूब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

पुराने गुड़के गुण

सालभरसे अधिकके गुडको पुराना गुड़ कहते हैं। गुड़ जितना पुराना होता है उतना ही उपकारी होता है। पुराने

गुड़के गुण ये हैं—मधुर, लघुपाक, स्निग्ध, अग्निवर्द्धक, रुचिकारक, मलमूत्र शोधक, श्रान्ति निवारक तथा अनुपात भेदसे ज्वर, संताप, पाण्डु, प्रमेह, वायु, पित, त्रिदोपनाशक हैं।

पुराने घीके गुण

दस वर्ष या उससे अधिक समयके घीको पुराना घी कहा जाता है। यह घी उग्रगन्ध, तिक्तरस, व्रणनाशक, अथरभार, मूर्च्छा, सिर, कर्ण रोगके लिये अत्यन्त उपादेय है। कोई-कोई बारह-चौदह महीनेके घीको भी पुराना घी कहते हैं। गायका घी ही औषधिमें व्यवहृत होता है।

नीबू

अनेक प्रकारके रोगोंमें नीबू पथ्य है नीबूके गुण इस प्रकार हैं—कटु,अम्लरस, तीक्ष्ण, उष्णवीर्य, लघुपाक, पाचक, अग्निवर्द्धक,रुचिकर, आंखोंके लिये हितकर है तथा आमाशयके दोष, गुल्म, अग्निमाद्य, अजीर्ण, विसूचिका, उदररोग, शूल, ज्वर, कास, कण्ठरोग, वमि, तृष्णा, त्रिदोपनाशक है।

नारंगीके गुण

फल प्रकरणमें लिखे जा चुके हैं। इसलिये यहां नहीं दिये जाते।

रोग विशेषमें पथ्यापथ्य

ज्वरमें

पथ्य—खोई-बताशा, मिश्री, मधु, अंगूर, बेदाना, किसमिस, अदरख, केशर आदि। बुखार छूट जानेपर—मूंग-मसूरकी दाल, मछलीका जूस, गर्म दूध, परवल आदि।

कुपथ्य—देरसे पचनेवाला भोजन। शारीरिक और मानसिक श्रम तथा स्नान।

अतिसार

पथ्य—कम खाना, पुराने चावल, बेल, बेलका मुरब्बा, पका केला, कच्चा केला, आरारोट आदि।

कुपथ्य—रातमें जागना, अधिक पानी पीना, अधिक खाना, विलायती कुमड़ा, उरद और चनेकी दाल, मिर्च, खटाई आदि।

संग्रहणी

पथ्य—पुराने चावल, मछलीका जूस, परवल, केला, मूली, कच्चा केला, नीबू, पुरानी इमली, आमपापड़ा, बैंगन, भुना प्याज,

आरारोट, साबूदाना, सिंघाडा, पावरोटी, खोईका मांड, ताजा दहीका शरबत आदि।

कुपथ्य—रात्रि-जागरण, आगके पास या धूपमें बैठना, भारी भोजन करना।

बवासीर

पथ्य—हल्का भोजन, पपीता, बैंगन, परवल, दूध, मक्खन, मछली तथा रोचक पदार्थ।

कुपथ्य—आगके पास या धूपमें बैठना। मलमूत्रका बेग रोकना, पकी मछली, मिर्च और देरसे पचनेवाला भोजन।

अजीर्ण

पथ्य—हल्का भोजन, पुराना चावल, आरारोट, साबू, पाव-रोटी, खोई, खोईका माँड़, छोटी जातिकी मछली, नीबू, दहीका शरबत आदि।

कुपथ्य—रात्रि जागरण, नये चावल, अरहर, चनेकी दाल, विलायती कुमड़ा, मिर्च, गर्म मसाला, पकी मछली, छेना, खोआ, पायस आदि।

कृमिरोग

पथ्य—झरनेका जल, मूंगकी दाल, परवल, करेला, अन-रस आदि।

कुपथ्य—पका केला, मीठा, मिठाई, गले-सड़े फल आदि।

यक्ष्मा

पथ्य—पुराने चावल, मूंगकी दाल, आटा, सूजी, हरिण, बकरेका मांस, कई, सिंगीप्रभृति मछली, घी, मिश्री, मठेकी मिठाई, परवल, कच्चा केला, बेदाना, किसमिस, अंगूर, बकरी का दूध आदि ।

कुपथ्य—धूपमें बैठना, चलना, गुरुभोजन, व्यायाम, मल-मूत्र रोकना, रात्रि जागरण आदि ।

खांसी

पथ्य—गर्म पानीसे स्नान, पुराने चावल, चना, मूंग, खिचड़ी, आटा, सूजीकी रोटी, बकरेका मांस, किसमिस, खजूर अनार, मठेकी मिठाई, मिश्री आदि ।

कुपथ्य—ठण्डे पानी से नहाना, मलमूत्रका बेग रोकना, दही, दहीका शरबत, ठण्डे फलफूल आदि ।

श्वास

पथ्य—गर्म पानी ठण्डा करके पीना, गर्म पानीसे नहाना पुराने चावल, मूंगकी दाल, मांसका जूस, दूध, परवल, शहद, मिश्री, चीनी, मठेकी मिठाई आदि

कुपथ्य—मलमूत्रका वेग रोकना, खांसी आये तो रोकना, अधिक मेहनत, धूपमें बैठना, उड़दकी दाल, खटाई, विलायती कुमड़ा, मिर्च, दही आदि ।

सर्दी

शूलरोग

पथ्य—गर्मदूध, नारंगी, नीबू, परवल, ऊल, पपीता, बैंगन किसमिस, नारियल, भूड़ी, जौका मांड़, क्षारद्रव्य, सेंधानमक इत्यादि ।

कुपथ्य—दिनमें सोना, रातमें जागना, अरहरकी दाल, सूखा मांस, शाक, खटाई, मिर्च आदि ।

हृद्रोग

पथ्य—पुराना चावल, मूंगकी दाल, सूजी, आटा, रोटी, परवल, ऊल, किसमिस, पुराना कुमड़ा इत्यादि ।

कुपथ्य—शारीरिक और मानसिक श्रम, भारी श्रम आदि ।

प्रमेह

पथ्य—मक्खन निकाला हुआ दूध, पुराना चावल, कच्चा केला, तिक्तशाक, नीमके पत्ते, कंकेड़ा, परवल, खजूर, मिश्री, जौका सत्तू, सेंधानमक आदि ।

कुपथ्य—दिनमें सोना, नया चावल, खटाई, मिठाई, भारी-भोजन आदि ।

शोथ

पथ्य—आटा सूजीकी रोटी, मूली, सब प्रकारके हल्के पदार्थ ।

कुपथ्य—दही, खटाई, ज्यादा सोना, अधिक पानीवाले पदार्थ ।

पदार्थों के गुण

तेल

तिलका तेल—ठण्डा, मातदिल, दिल और दिमागको तरा-वट, पहुंचाता है।

नारीयलका तेल—न गर्म, न ठण्डा। सिरके लिये हितकर तथा बाल बढ़ाता है।

सरसोंका तेल—गर्म, रक्त शोधक, खून और वीर्य बढ़ाने वाला है।

बादामका तेल—तर, गर्म, बल वीर्य, कान्ति तेजवर्द्धक है।

जल

कूओंका जल—मीठा, तृप्तिकर और शीतल होता है।

नदियोंका जल—मीठा, हल्का और हितकर होता है।

तालाबका जल—पीनेके लिये अनुपयुक्त।

झरनोंका जल—अनेक रोग नाशक, पाचक और विशेप उपकारी होता है।

कुछ उपयोगी पदार्थों के गुण

पोदीना—ठण्डा, पाचक, चरपरा, स्वादिष्ट, वायुनाशक होता है।

कस्तूरी—गर्म, रसायन, स्थम्भक, बलवर्द्धक, कभी-कभी जीवन-रक्षक होती है।

केवडा—दिल-दिमागको तर व ताजा करता है, ठण्डा है और नेत्रोंकी ज्योति बढ़ाता है।

पान—भूख बढानेवाला, गर्म किन्तु प्यास रोकनेवाला, दुर्गन्ध नाशक है।

मिश्री—मधुर तथा तर होती है। खांसी तथा सीनेका दर्द मिटाती है।

शक्कर—खून साफ करती है, पेशाब अधिक लाती है, बल देती है।

सिरका—गर्म तथा दस्तको रोकता है। भूख और बलको बढ़ाता है।

आंवलेका मुरब्बा—तर, बलवर्धक और नेत्रोंकी ज्योति बढ़ाता है।

आमका मुरब्बा—शरीरको पुष्ट करता है बल-वीर्य, बढ़ाता है।

बेलका मुरब्बा—बल, वीर्य-वर्द्धक, मल और भूखको रोकता है।

लहसुन—अत्यन्त गुणकारी, पाचक, बृंहण, वृष्यपित्त-रक्त,

वर्द्धक, कण्ठ, बल, व्रण, मेधा, गुल्म, अरुचि, शोथ, श्वास, कफमे लाभदायक है।

नमक—रक्तवर्द्धक, वायुनाशक, भूख बढ़ानेवाला, लघु, कफ दूर करता है।

दूध दही आदिके गुण

गायका दूध—बल-शुक्र बढ़ानेवाला, प्राण रक्षक, मेधाशक्ति बढ़ानेवाला, रक्त-पित्त जनित विकारोंको नष्ट करता है।

भैंसका दूध—भारी, चिकना, देरसे पचनेवाला, नींद लानेवाला होता है।

बकरीका दूध—हल्का, ठण्डा, अग्निदीपक, मल बढ़ानेवाला, रक्त-पित्त विकारोंको नाश करनेवाला, सांसमें फायदा पहुंचानेवाला होता है।

स्त्रीका दूध—अतिमिष्ट, भारी, स्निग्ध, प्राणरक्षक, तृप्तिकारक है।

भेंड़का दूध—भारी, स्निग्ध, अत्यन्त मीठा, कफ-पित्त नाशक कब्ज है।

ऊंटनीका दूध—मीठा, वात-कफ-शोथको नष्ट करता है, रूक्ष और गर्म होता है।

घोड़ीका दूध—हल्का, अम्लरस विशिष्ट होता है।

हथिनीका दूध—बल-वीर्यकी वृद्धि करता है। क्षुधा वर्द्धक तथा गुरु है।

गधीका दूध—हल्का, मधुर, बल-वीर्य वद्र्धक होता है।

दही—घरमें जमाया हुआ, बल-वीर्य वद्र्धक, कफकारक होता है।

मट्ठा—पाचक, संग्रहणी नाशक, रुचिवद्र्धक, किन्तु बासी कफ कारक है।

घी—भारी, देरसे पचनेवाला, बल, वीर्य, मेधा शक्ति बढ़ानेवाला, विषनाशक, रोचक है।

मेवे और सूखे फल

अखरोट—मीठा, गर्म, भारी, बलवर्द्धक, रक्तशोधक, मल बढ़ानेवाला है।

आलू-बुखारा—खटमीठा, गर्म, कफ पित्तनाशक, रुचि वर्द्धक है।

अंजीर—मधुर, ठंडा, गुरु होता है। बवासीरको लाभ पहुंचाता है, पाचक है।

काजू—मधुर, हल्का, गर्म, वीर्यवर्द्धक, वायु कफनाशक है तथा व्रण, ज्वर, कृमि, कोढ़, संग्रहणी, बवासीर, मन्दाग्नि आदिको नष्ट करता है।

चिरौंजी—वीर्यवर्द्धक, कफकारक, वायुनाशक, दस्तावर, कान्तिवर्द्धक, पित्त, जनक ज्वरको लाभ पहुंचाती है तथा रक्त विकार नष्ट करती है।

छुहारा—ठंडा, मीठा, स्निग्ध, भारी है। पौष्टिक, बल, वीर्य-वर्द्धक, वात, ज्वर, क्षय, पित्त, वमन, प्यास नाशक है।

बादाम—मीठा, स्निग्ध और पुष्ट है। अत्यन्त बलवर्द्धक, पौष्टिक और भारी तथा गर्म है। यह बात पित्तको बढ़ाता तथा कफको दूर करता है।

मखाना—स्निग्ध, भारी, मलरोधक, वीर्यवर्द्धक है।

मुनक्का—दस्तावर, मलको साफ करनेवाला, बल, वीर्य चढ़ानेवाला है।

मसाले और उनके गुण

अजवायन—गर्म, चरपरी, तीक्ष्ण, पाचक, हल्की होती है।

अदरख—भारी, तीक्ष्ण, गर्म और भूख बढ़ानेवाली तथा कफ नाशक है।

हल्दी—घाव भरती है, पित्त शांत करती है। रंग चमकाती है। कटु, तिक्त, रस, गर्म, हल्की, पाचक, कफ, प्रमेह, शोथ नाशक है।

धनियां—तिक्त, चरपरा, मीठा, दीपन, रेचक, पाचक ग्राही होता है

लालमिर्च—गर्म, रूखी, भूख बढ़ानेवाली, पित्तनाशक-वीर्यनाशक है ।

कालीमिर्च—गर्म, गलेको साफ करनेवाली, तीक्ष्ण, चरपरी और कटु होती है।

जीरा—हल्का, चरापरा, गर्म, दीपन, ज्वर, कफ नाशक तथा गुल्म, सर्दी, अतिसार नाशक तथा संग्रहणी और पित्तको बढ़ाने वाला है।

लौंग—वायुनाशक, पाचक, कफ, पित्त-रक्त विकारनाशक, हल्की, चरपरी, भूख बढ़ानेवाली और दिमागको ताकत देनेवाली होती है।

जावित्री—हल्की, गर्म, अग्निवर्द्धक, उत्तेजक, वायुनाशक है।

दालचीनी—गर्म, चरपरी, वायुनाशक, बल-वीर्यवर्द्धक, शोथ और प्यास मिटाती है।

बड़ी इलायची—रूखी, हल्की, गर्म, अग्निदीपक, कड़ुई, कफ-पित्तनाशक है।

हींग—तीक्ष्ण, बात, कफ, शूल, कृमिनाशक, उदरामयके रोगोंमे हितकर है।

सोंठ—वायु नाशक, गर्म, भूख बढानेवाली, कफ दूर करनेवाली, बवासीर, हृद्रोग, शूल, कफ, खांसी, ज्वर, रोगको मिटाती है।

सौंफ—रोचक, तीक्ष्ण, संग्रहणी नाशक, बात, कफ, ज्वर, सूजन मिटाती है।

छोटी इलायची—ठंडी, हल्की, बातनाशक, सांस, खांसी, बवासीरमे हितकर है।

कलौंजी—गर्म, चरपरी, वायुनाशक है।

मेथी—गर्म, कटु, पित्तवर्द्धक, है। कमर और कलेजेकी पीड़ामें लाभ पहुँचाती है।

राई—चरपरी, पाचक, रूखी, बलवर्द्धक है।

प्याज—अत्यन्त पौष्टिक, गर्म, मधुर, बलवर्द्धक, भारी, वायु नाशक, कृमिनाशक, वीर्य बढ़ानेवाला है।

केशर—गर्म, स्निग्ध, त्रिदोषनाशक, उत्तेजक, वायुशमन करती है।

खाद्य पदार्थोंके गुण

अन्नमात्र—बुद्धि, शुक्र वर्द्धक, बलकारक।

नवान्नमात्र—श्लेष्मकर, सुस्वाद, स्निग्ध, तेजवर्द्धक।

उष्मान्न—अग्निकारक, वायुश्लेष्म नाशक, रक्त कारक।

शुष्कान्न—ग्लानिकारक, दुष्पाच्य।

पुराना अन्न—विरस, रुखा, अग्निवर्द्धक।

जलसे धुला हुआ सधान्न—शीघ्र पचनेवाला, शीतल और लघु।

जल युक्त—त्रिदोषकोपकारी।

अरहरकी दाल—कषाय, मधुर, कफ,पित्त, नाशक, रुचिकर, गुरु, मलवृद्धिकारक।

गेहूँ—स्निग्ध, मधुर, बात, पित्तहर, दाहनाशक, श्लेष्मकर बलप्रद, रुचिकर तथा वर्द्धक है।

चना—मधुर, रूखा, मेहपित्तनाशक, अग्नि, बल और रुचिकर।

जौ—क्षुधा वर्द्धक, मीठा, हल्का, पाचक, यह पथ्य भी है। कुछ बादी भी है।

मक्का—हल्का और मीठा होता है।

ज्वार—शीतल, भारी, भूख घटानेवाली होती है।

बाजरा—गर्म, भारी और रूखा होता है।

चावल—शीतल, रक्तशोधक, बलवीर्य वर्द्धक, आमाशयके रोगमें हितकर है?

उरद—भारी, चिकना, बल, मल-मूत्र वर्द्धक होता है।

मूंग—पथ्य है, हल्का है, बात पित्तनाशक और भूख बढ़ानेवाला होता है।

मसूर—गर्म और देर से पचती है, यह पथ्य भी है, रक्त, पित्त और कफके विकारोंको नाश करनेवाली है।

लोबिया—भारी, मीठी, वायु और कृमिकारक है।

मोथी—यह हल्की, मीठी तथा बादी है।

मटर—दस्तावर, ठण्डा, भारी, वायुकारक है।

ककुनी—रुचिकर और पित्तनाशक है।

तिल—ठण्डा और चरपरा होता है स्त्री और गायके दूधको बढ़ाता है।

करसा—बलवर्द्धक है, किन्तु देरमें पचता है।

कसारी—हल्की तथा रुचिकर होती है।

कुलथी—भूख बढ़ाने वाली है किन्तु वीर्यके लिये हानिकर है तथा पेशाब अधिक लाती है।

तरकारियोंके गुण

आलू—बलवर्द्धक, पौष्टिक, स्निग्ध और भारी होता है।

घुइयां—कफकारक, स्निग्ध, वीर्यवर्द्धक है।

कटहल—भारी, कब्ज करनेवाला, वीर्यवर्द्धक, जलन और पित्तको मिटानेवाला, वीर्यको पुष्ट और खूनको गाढ़ा करता है।

परवल—हल्की, वीर्य-बल बढ़ानेवाली, पथ्य है। खांसी, ज्वर और रक्त विकारको लाभ पहुॅचाती है।

लौकी—ठण्डी, मीठी और हल्की होती है।

भिण्डी—मीठी, भारी, कफकारक है। प्रदर और प्रमेहमें लाभ पहुंचाती है।

करैला—कड़ुवा और दस्तावर होता है। प्रमेहको मिटाता है, कफ, ज्वर और रक्त विकारको नष्ट करता है। यह कीड़े भी दूर करता है।

करमकल्ला—ठण्डा मगर कब्ज करने वाला है, पित्त नाशक है।

कचनार—इसका स्वाद कषैला और रूखा होता है, यह कफ तथा पित्तको शान्त करती है।

कुन्दरू—यह ठण्डा और रुचिकारक है, पित्त विकारोंमे फायदा पहुँचाता है।

कोहड़ा—मीठा, कब्ज करनेवाला, भारी होता है। यह वायु और कफको बढ़ाता है।

गोभी—मधुर किन्तु वायुकारक होता है।

मूली—भूख बढ़ाती है। वीर्यको पुष्ट करती है, पाचक किन्तु कुछ वादी है।

ढेढ़स—रूखा,ठण्डा तथा पाचक है कफ नाशक भी है।

तरोई—हल्की, मीठी, पथ्य तथा ज्वर और खांसीको फायदा पहुँचाती है।

बंडा—भारी, वायुकारक, बलवर्द्धक, स्निग्ध होता है।

बैंगन—गर्म, कब्ज, वायुकारक है।

पिकालू—हल्का और मीठा होता है। यह बल-वीर्य वर्द्धक है।

नेनुआ—भूख बढानेवाला, पथ्य, ज्वर, खासी को लाभ पहुँचाता है।

अदरख—कफ, बात नाशक, शूलघ्न, पित्तनाशक,वृद्धिजनक, रुचिकर, शुक्रवद्र्धक, लघु और आग्नेय है।

कमलकी नाल—प्रमेह, सुजाक नाशक, वीर्य और दूध वर्द्धक होता है।

झींगा—मधुर, तिक्त तथा भूख घटानेवाला होता है।

जिमीकन्द—हल्का, अग्निवद्र्धक,रुचिकारक,कफनाशक है।

शलजम—भूख बढ़ाने वाला, बलवीर्य वद्र्धक तथा कफ नाशक है।

सहजनकी फली—पित्त नाशक तथा अग्नि,क्षुधावद्र्धक है।

सेम—रूखी, मीठी, मल, वल, कफ नाश करनेवाली है।

चौलाई—दस्तावर, भूख बढ़ानेवाली, रुचिकर तथा ठण्डी होती है।

बथुआ—पाचक, दस्तावर तथा ठण्डा होता है।

नारी—मेदा, शोथनाशक, दस्तावर, बल वीर्य वद्र्धक होती है।

चनेका साग—पित्तनाशक, चरपरा, दस्तावर है।

सरसोंका साग—गर्म, चरपरा, रुचिवद्र्धक है।

मेथी—कपैली, गर्म, अग्नि वद्र्धक है पित्तकारक तथा कफ नाशक है।

फलों के गुण

आम—स्वादिष्ट, मधुर, स्निग्ध, भारी तथा पौष्टिक है।

अमिया—खट्टी, गर्म, त्रिदोषवद्र्धक है।

अमरूद—स्वादिष्ट, बादी, वीर्य बढ़ानेवाला तथा ठण्डा होता है।

नारंगी—मधुर, अम्ल, तृप्तिदायक, खून बढानेवाली है।

अंगूर—(कच्चा) खट्टा, गर्म, कड़वा, रक्त-पित वर्द्धक होता है।

अंगूर—(पक्का) शीतल, दस्तावर, रक्त वर्द्धक, बलकारक, पथ्य है।

अनार—पथ्य, त्रिदोपनाशक, हल्का, कपैली, कफ पित्तनाशक तथा अग्नि वर्द्धक है।

अनरस— मुखप्रिय, सुस्वादु, पित्तज्वर नाशक तथा रुचिकर है।

ईख— रुचिकर, मधुर, रस विशिष्ट, अग्नि दीपक, भारी, रक्त पित्तनाशक, बलकारक, स्निग्ध, गुरु, मूत्रशुद्धिकर, कफ-वृद्धिकर है।

केला— कषाय, मधुर, बलकारक, शीतल, गुरु, शुक्र-वृद्धिकर है। केला (कच्चा) शीतल, वायुकारक, बलवर्द्धक, मलरोधक है।

जामुन—कषाय, मधुर, श्रमनाशक, पित्त कफ नाशक, कृमिघ्न, गुरु तथा कासनाशक है।

तरबूज—सुस्वादु, गुरु, अजीर्ण करनेवाला, पित्तनाशक, कफवातकारक, शीतल, धारक, पित्तवृद्धिकर, गर्म और कभी कभी कफ वातनाशक भी है।

नारियल— गुरु, स्निग्ध, शीतल, पित्तनाशकर, (आधापका) प्यास मिटानेवाला।

नारियल—(डाव) का पानी—लघु, शीतल, मधुर, प्यास मिटानेवाला।

फालसा—रक्तशोधक, प्यास मिटाने वाला, पाचक, दस्तावर दाह तथा पित्तनाशक है। कच्चा फालसा, खट्टा और कडुवा होता है, किन्तु हलका और कफ वातको लाभ पहुँचाने वाला होता है।

शरीफा—यह ठण्डा, कफकारक, स्वादिष्ट, रक्त, मांस और बल बढ़ानेवाला है।

खिन्नी—यह कषाय, गुरु, प्रमेहको लाभ पहुँचानेवाली,

वीर्यवर्द्धक तथा त्रिदोषनाशक है।

सेव—आरोग्य कारक, बलवर्द्धक, पुष्टकर्ता, ठण्डा और भारी है।

नाशपाती—मधुर, वीर्यवर्द्धक, वातनाशक और त्रिदोष-हर्ता है।

बेर—खट-मीठा, बात-पित्तवर्द्धक है।

कमरख—मधुर, खट-मीठा, रुचि तथा बलवीर्यवर्द्धक है।

करौंदा—गर्म, खट-मीठा, भारी होता है तथा बात-पित्तको बढ़ाता है।

बड़हल—कफ-वीर्यवर्द्धक है।

गूलर—कफ, पित्तनाशक, स्तंभक, रक्तदोष निवारक, क्षुधा नाशक है।

बेल—पाचक, स्निग्ध, ग्राही, आमाशयके दोष निवारक है।

आंवला—नेत्र रोगोंको दूर करता है, प्रमेहमें फायदा करता है, कषाय, वीर्यवर्द्धक, पित्त और कफनाशक है।

सिंघाड़ा—ठण्डा, प्यास मिटानेवाला, बल, वीर्यवर्द्धक है, रुचिकारक है।

ककड़ी—स्वादिष्ट, मधुर, गर्म, पित्तकारी, मलरोधक, वमन नाशक, बादी और भारी है।

खीरा—खानेमें स्वादिष्ट, हल्का, ठंडा होता है।

खरबूजा—स्निग्ध, मल-मूत्र साफ करनेवाला, पुष्ट, पित्त, वात नाशक किन्तु गर्म, कफकर्ता और पेटके रोगोंका नाश करने वाला है।

गाजर—पौष्टिक, मधुर, मलरोधक, अग्निवद्र्धक तथा बवासीर, शूल, गुल्म और संग्रहणीमें लाभ पहुँचाती है।

शकरकन्द—मधुर, शीतल, पित्त श्रम हरनेवाला, प्रमेहहर्ता क्षुधावद्र्धक है।

कैथा—ठंडा, ग्राही, देरसे पचनेवाला, श्वास-क्षयनाशक।

शहतूत—तर, बल वीर्यवद्र्धक है।

नीबू—अत्यन्त गुणकारी, पाचक, हल्का, अग्निदीपक है।

अण्डा

अण्डेसे नाना प्रकारके खाद्य-द्रव्य प्रस्तुत होते हैं। अण्डेको बहुतसे लोग मांसाहार नहीं मानते, जो लोग मांस नहीं खाते वे भी अण्डोंसे परहेज नहीं करते, पर अण्डेको शाकाहार मानना ठीक नहीं। जिस अण्डेमेंसे कुछ दिन बाद ही जीव निकल आता हो, उसे बनस्पति कैसे कहा जा सकता है? इसमें शक नहीं कि अण्डेमें गुण बहुत हैं। वह सुपच है, हल्का है और दूधकी तरह ही पौष्टिक है, विशेष गुण इसमें यह है कि जो गर्मी दूधमें नहीं होती, वह अण्डेमें होती है।

ताजे अण्डेका ही व्यवहार करना लाभदायक है। इसका उपयोग कई तरहसे होता है। जैसे—कच्चा, भूनकर, उबालकर इत्यादि। इसमें विशेषता यह है कि मछली आदि तो बिना पकाये रखनेसे खराब हो जाती है, पर अण्डा खराब नहीं होता, इसे कई दिन तक रखा जा सकता है। इसके द्वारा इङ्गलिश, फ्रेञ्च, मुसलमानी, भारतीय प्रणालीसे भिन्न-भिन्न सुखाद्य व्यञ्जन बनाये जाते हैं। पुडिंग, केक आदिमें भी इसका व्यवहार होता है। किसी अन्य खाद्य उपादानके साथ इसे मिलाकर आग पर रखनेसे यह

सख्त हो जाता है। कुल्फीकी बरफकी तरह, बरफमें बन्द करके रखनेसे यह जम भी जाता है। अनेक चिकित्सकोंका कहना है कि एक अण्डेमें आधा सेर दूध जितनी ताकत होती है। हमारे जितने खाद्य पदार्थ हैं उनमें अण्डा विशेष गुणकारी है।

अण्डेकी तरकारी

अण्डे, मक्खन, (मक्खनके अभावमें घी या तेल) पाव-रोटी टुकड़े, आलू, प्याज, नमक, हल्दी, जीरा, कालीमिर्च, दाल-चीनी और तेजपत्ते।

अण्डोंको पानीमें उबालकर ऊपरका छिलका निकाल ले, फिर हाथ या चाकू से चार-चार टुकड़े कर ले। चूल्हेपर कढ़ाई चढ़ाकर उसमे मक्खन डाले। मक्खन खूब गरम हो जाय तब उसमें प्याज और उबाल कर छीले हुए आलूके टुकड़े साधारण तौरसे भूनकर प्याले या कटोरीमे अलग रख ले। फिर कढ़ाईमें थोड़ासा मक्खन और डालकर तेजपत्तेके टुकड़े, दालचीनी और लौंगके टुकड़े डालकर उन्हें भूने। तेजपत्ते लाल हो जायँ तब अण्डेके टुकड़े डालकर धीरे-धीरे मध्यम आंचमें भूनना चाहिये। जब सब भुनकर लाल हो जायँ तब ऊपरके पीसे हुए मसालोंमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर कढ़ाईमें डाल दे। जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे तब आलू, प्याज डालकर एक बार हिला दे। जब पानी कुछ गाढ़ा हो जाय तो पाव-रोटीके टुकड़े और नमक डाल दे तथा एक बार चला दे। फिर थोड़ी देर बाद

उतार ले। यह अण्डेकी तरकारी स्वादिष्ट और पौष्टिक है।

तरकारीका दूसरा प्रकार—अण्डे, आलू, मक्खन, पाव-रोटीके टुकड़े, प्याज, कालीमिर्च, धनियां, हल्दी, दालचीनी, तेजपत्ते, छोटी इलायची, लौंग, लालमिर्च और नमक।

आलूओंको छीलकर चार-चार टुकडे कर ले और कढ़ाईमे मक्खन डाल दे। खूब गर्म हो जाने पर उसमें प्याज और आलू के टुकड़े भून ले और हल्दी, मिर्चको सिलबट्टेसे पीसकर उसमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर फिर कढ़ाईमें डाल दे। कढ़ाईका पानी जब खौलने लगे तब उसमें अण्डेका पीतांश डाल दे और चला दे। फिर थोड़ी देर बाद नमक डालकर दो तीन मिनट बाद उतार ले। फिर कढ़ाई साफकर चूल्हेपर चढ़ावे और मक्खन, लौंग और तेजपत्ते डाल दे। जब तेजपत्ते भुनकर लाल हो जायं तब आलू समेत सब चीजें कढ़ाईमें डाल दे, दस बारह मिनटमें पानी जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

तरकारीका तीसरा प्रकार—अण्डे, आलू, प्याज, मक्खन, धनियां, कालीमिर्च, दालचीनी, छोटी इलायची, तेजपत्ते, नमक।

अण्डे उबालकर उनके छिलके उतार ले और चार-चार टुकड़े कर ले। आलूओंको छीलकर गोल-गोल काट ले। कढ़ाई चढाकर मक्खन डालकर अंडेके टुकड़े भूनकर अलग निकाल ले और फिर आलू तथा प्याज भून ले और फिर पीसे हुए मसालेमें पानी डालकर उसे कढ़ाईमें डालकर ढक दे। आलू जब आधे सीज जायं तब अंडेके टुकड़े डाल दे। थोड़ी

देर बाद पानी जब गाढ़ा होने लगे तब नमक डालकर एक बार हिला दे, जब देखे कि पानी बिलकुल गाढ़ा हो रहा है तब दालचीनी, लौंग, तेजपत्ता पीसकर डाल दे। थोड़ी देरमें उतार ले। यह तरकारी गरम-गरम खानेमें बड़ी अच्छी लगती है।

अण्डेकी गोली

पहले आलू उबाल, छीलकर हाथसे बिलकुल चूर-चूर कर दे कि पिट्ठीकी तरह हो जाय। फिर इसमें अण्डेकी जर्दी, पिसी हुई मिर्च, प्याज, अदरखका रस, नमक मिलाकर गोलियां बनाकर रख ले। इन गोलियोंपर बिस्कुट या गोलमिर्चका चूरा लपेट ले और इन्हे घी या तेलमें तल ले। ये गोलियाँ अत्यन्त स्वादिष्ट होती हैं।

अण्डेकी चटपटी चीजें

चार अण्डे अच्छी तरह उबालकर, उनके छिलके छुड़ा ले। अब हरेक अण्डेको लम्बाईसे बीचमें चीरे और उनमें से जर्दी बाहर निकाल ले। इस पीले अंशमें नमक और पिसी हुई गोलमिर्च मिला दे, और जर्दीको भीतर अण्डेके सफेद ढकनेमें कर टुकड़े-टुकड़े कर मजेमे खावे।

दूसरा तरीका—छ अण्डे फोड़कर अच्छी तरह फेट ले, फिर धीरे-धीरे तीन छटांक दूध मिला दे। इसमें थोड़ासा नमक भी मिला दे। फिर इस तरल पदार्थको सांचेमें भर दे और गरम पानी या आगपर रख दें। थोड़ी देरमें अण्डा और दूध जम

जायगा। सांचा खोलकर अलग कर दे और मजेसे खाये। जैसा सांचा होगा अण्डेका आकारभी वैसाही हो जायगा।

अण्डेका मलीदा

मैदा एक सेर, घी या मक्खन आधा पाव, शहद छ तोला, शक्कर एक पाव, अण्डे तीन।

अण्डे तोड़कर उनका श्वेतांश मैदेमें मिला ले और पानी डालकर मैदा गूंध ले और रोटी बनाकर, खूब आकरी सेक ले। फिर चूरकर शहद और मक्खन या घी मिला दे। यह मलीदा मनमोहक है।

अण्डेकी चटपटी

पहिले अण्डे पकाकर उनके छिलके छुड़ा ले। फिर कढ़ाईमें घी डालकर प्याज और दालचीनीका चूर्ण भूनकर निकाल ले। फिर प्याज और दालचीनीके चूरेको खाली कढ़ाईमे इस प्रकार डाले कि उसकी ऊपरी चिकनाहट दूर हो जाय। फिर उसे नीचे उतारकर कागजी नीबूका रस मिलाकर अण्डेके टुकड़ोंको भी मिला ले और फिर मजेमे खाये।

अण्डेकी रूमेली

यह रोटीके साथ खानेमे अच्छी लगती है। अण्डोंको तोड़कर अच्छी तरह फेंट ले और जायफल, मिर्चका चूर्ण तथा नमक मिला दे। फिर इसमें दूध और मक्खन मिलाकर फेंटे

और कलई किये हुए बर्तनमें डाल दे। फिर कढ़ाईमें पानी भर-कर चूल्हे पर चढ़ा दे। जब पानी औटने लगे तब कलई किये हुए बर्तनका भांप निकलते हुए पानी पर कुछ देर तक रखे। अन्दरकी सब चीज जम जायगी।

मसालेदार अण्डा

पहले अण्डे पका ले और छिलके उतार ले। फिर उन्हें घी या तेलमें भून ले, बादमें धनियां, गोलमिर्च, लालमिर्च, नमकका चूर्ण डालकर ऊपरसे नीबूका रस निचोड़ ले। मसाला साधारण तौरसे सिक जाय तब उतार ले।

मोहनी रोटी

एक पाव रोटी शुद्ध गर्म दूधमे भिगो दे। जब रोटी अच्छी तरह भीग जाय तब चीनी और थोड़ा गुलाबजल छोड़ना चाहिये। फिर किसी बर्तनमें घी लगाकर अण्डा फोड़कर उसमें डाल दे। फिर दूध और रोटीको अण्डेवाले बर्तनमें धीरे-धीरे डाल देना चाहिये। फिर इस बर्तनको धीमी आंच पर रखना चाहिये थोड़ी देरमें सब चीज जम जायगी, यह खानेमें बड़ी स्वादिष्ट होती है।

अण्डे का कोफ्ता

पहिले बीस अण्डे धो-पोछकर एक बर्तनमें रख ले। फिर हर एक अण्डेमें एक-एक छेद कर ले और कांच या पत्थरके बर्तनमें सब अण्डोंका तरलभाग निकाल ले तथा अण्डोंके खोल संभाल

कर रख ले। फिर एक चम्मचेसे तरल पदार्थको खूब हिलावे। हिलाते-हिलाते जब सफेदी और जर्दी मिल जाय तब इसमें केशर और पिसी हुई गोलमिर्च डाले। दूसरे बर्तनमे आधा छटांक घी डालकर उसमें पिसी हुई छोटी इलायची और नमक मिला ले। फिर इसे भी अण्डोंके तरल पदार्थमें डाल दे। फिर अण्डे का आवरण लेकर हरेक में यह पदार्थ भर ले और मैदेसे मुँह बन्द कर दे। अब इन अण्डोंको किसी भीने कपड़ेमें बांधकर लटकावे और चूल्हे पर रखी हुई कढ़ाई में उबलते हुए पानीकी आंचसे अण्डों को पकावे। या आधी हंडिया पानी भरकर चूल्हे पर चढ़ा दे और जब पानी खौलने लगे तब कपड़ेको हांड़ीमें लटका कर बांध दे। ऐसा करने से तरल पदार्थ जम जावेगा। फिर इनका छिलका तोड़ डाले और अण्डाकार पदार्थको अच्छी तरह भून ले, यह कोफ्ता अत्यन्त तृप्तिकर है।

अण्डेकी जलेबी

बारह अण्डे, दो छटांक घी, चीनी ५ छटांक, कागजी नीबूका रस १ पाव, दो इलायची, दालचीनी, लौंग पिसी हुई दो आना भर, जाफरान एक आना भर।

अण्डे तोड़कर जर्दी एक पात्रमें निकालकर रख ले। जर्दीमें कोई दूसरी चीज मिली नहीं रहनी चाहिये। अब जर्दीमें मसाले डालकर चम्मचसे अच्छी तरह मिला ले, और शीशे या मिट्टीके बर्तनमें एक मोटा कपड़ा फैलाकर उसमें यह तरल पदार्थ डाल दे। फिर धीरे-धीरे कपड़ा समेट ले और पोटलीकी तरह बांधकर

गांठ दे। दूसरी तरफ चीनी और नीबूके रसको पकाकर चासनी बना ले। चासनी दो तारकी होनी चाहिये। अब कढ़ाई चढ़ाकर घी डाल दे और घी पकने लायक हो जाय तब आंच धीमीकर दे। अब पोटलीमें एक छोटा-सा छेद कर ले और दबाकर घुमाते हुए जलेबी बना ले। घी में पड़ते ही जलेबी सख्त और लाल हो जायगी। अब इसे चासनीमें डाल दे। थोड़ी देर में जलेबी रससे भर जायगी। इसे ज्यादा देरतक चासनीमे नहीं रखनी चाहिये। कढ़ाई मे भी ज्यादा देर तक रहनेसे जल जायगी। इसलिये जलेबी बनानेमें जल्दी करनी चाहिये। यह जलेबी जायके में खटमिट्ठी और तृप्तिदायक होती है।

अण्डेका मोहन भोग

चार अण्डे, ६ तोला सूजी, बतासा डेढ़ छटांक, घी १ छटांक केशर, गुलाबजल।

एक साफ बर्तनमें अण्डोंका तरल पदार्थ ढाले। इसमे जो सूत-सूत-सा रहता है, वह निकाल दे। फिर बताशे चूराकर इसमें मिला दे और केशर डालकर फेंट दे। घी को कढ़ाई मे डाले और सूजी सेके। जब सूजी अच्छी तरह भुन जावे, तब अण्डेका तरलांश कढ़ाई में डाल दे। फिर धीरे-धीरे हिलाते रहे और थोड़ी देर बाद गुलाबजल डालकर हिलावे। फिर कढ़ाई नीचे उतार ले। यह मोहन भोग अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

फ्रेंच टोस्ट

किसी बर्तनमें दो सेर पानी चढ़ावे। जब पानी औटने लगे तब एक कटोरीमें डेढ़ छटांक मक्खन डाले और उसे सण्डासी से पकडकर पानीपर रखे ताकि मक्खन बिलकुल गल कर गर्म हो जाय। फिर कटोरीको जमीनपर रखकर तीन अण्डोंका तरलांश उसमें अच्छी तरह फेंटे। अब इस पदार्थको दूसरी कटोरीमें ढालकर आग पर रखे। यह कटोरी गर्म हो जाय तब फिर इसे तीसरी कटोरीमें डालकर फिर गर्म करे। इसी प्रकार इस पदार्थको पकाना चाहिये। फिर उसमें बटई टोस्ट समेट ले और गर्म कर ले। फ्रेञ्च टोस्ट तैयार हो जायगा।

केटलेट

पहले अण्डोंको धोकर पानीमें उबाल ले। पक जानेपर ऊपर के छिलके उतार डाले। इन अण्डोंके बड़े-बड़े टुकड़े कर ले और कुछ अण्डोंकी जर्दी बाहर निकालकर और उसमें बिस्कुटका चूरा,बेसन या मैदा मिला दे। फिर पिसी हुई मिर्च प्याजके टुकड़े अदरखका रस, पिसा गरम मसाला, नमक मिला दे और उस मसालेमें अण्डेके टुकड़े लपेटकर घी मे भून ले। इसे केटलेट कहते हैं।

पूड़ी

पहिले कढ़ाई में थोड़ा सा घी चढ़ावे। फिर अण्डे फोड़कर उनकी जर्दी कढ़ाईमें इस प्रकार डाले कि सफेदी न पड़ने पावे।

एक कढ़ाईमें चार-पांच अण्डों की जर्दी एक साथ भूनी जा सकती है। फिर एक दूसरे बर्तनमें इलायची, दालचीनी, लौंग बांटकर, नमक और पानी मिला दे। फिर एक कढ़ाईमें घी डालकर अण्डोंकी भूनी हुई जर्दी छोड़ दे और फिर सब मसाले डाल दे। अब इसे धीरे-धीरे चलावे। जब अच्छी तरह पक जाय तब उतार ले।

कीमा

दस अण्डे, मांस (कीमा) एक पाव, चीनी एक पाव, नीबू का रस एक पाव, लौंग दो आने भर, केशर दो आने, अदरखके दो टुकड़े, सिल-बट्टे पर पीसा हुआ धनियां चार तोला, नमक आवश्यकतानुसार।

कढ़ाई या अन्य किसी बर्तनमें घी डाले। जब गर्म हो जाय तब अदरखके टुकड़े भून ले। इन टुकड़ोंको निकालकर कीमा किया हुआ थोड़ासा मांस डाले और हिलाता तथा दबाता रहे। जब तक कि मांस बिलकुल गल न जाय। जब मांस पकने पर आ जाय तब उसमें नमक, धनियां, थोड़ासा पानी तथा कोई सुगन्धित चीज डाल देनी चाहिये। जब पानी मर जाय तब इसमें अण्डों की जर्दी डाल दे। फिर बाकी सब मसाला अदरख, केशर आदि बांट ले। अब एक दूसरी कढ़ाई में घी चढ़ावे और घी गर्म हो जाय तब मांसकी कढ़ाई इसीमें डाल दे। तथा कढ़ाईका मुँह ढंक दे। इसे धीमी-धीमी आंचमें पकाना चाहिये। उतारनेके पाँच मिनट पहिले केशर आदि मसाले डाल देने चाहिये।

मीठा अण्डा

पहिले आध सेर चीनीसे तीन तारकी चाशनी तैयार करे। फिर एक कढ़ाईमे घी चढ़ाकर, गर्म होनेपर तीन चार लौंग और छोटी इलायचीके दाने डाल दे। लौंग भुन जाय तब एक अण्डा तोड़कर डाल दे। सिक जाने पर उसे चाशनी में डाल दे। इसी प्रकार अण्डा फोड़कर कढ़ाईमें डालकर सेकता जावे और चाशनीमे डालता जावे। यह अण्डा खानेमें अति मधुर होता है।

कढ़ी

अण्डे आठ, घी एक छटांक, नमक आवश्यकतानुसार, हल्दी मिर्च आधा तोला, अदरख छ आना भर, प्याज के टुकड़े बारह।

पहले अण्डे पकाकर छिलके उतार डाले, और दो-दो टुकड़े करके रख ले। फिर घी डालकर कढ़ाई चढ़ा दे और गर्म होने पर प्याजके टुकड़े डालकर भून ले। प्याज लाल हो जाय तब कढ़ाईमेंसे निकालकर कटोरीमें रख ले। फिर सब मसाले कढ़ाइ मे डाल दे। थोडी देर बाद नमक मिलाकर अण्डेके टुकड़े भी इसीमें डाल दे। अण्डे भुनकर लाल हो जायँ तब आवश्यकत्ता-नुसार पानी और नमक डाल दे। पानी गाढ़ा हो जाने पर कढ़ाई उतार ले।

अण्डेका पाक

दस अण्डे, घी आधा पाव, चनेका बेसन १ छटांक, नमक

आवश्यकतानुसार, पिसी हुई गोल मिर्च दो तोला, धनियां १ तोला, लौंगका चूर्ण १ आना, छोटी इलायची १ आना भर, दही आधा पाव।

पहले अण्डा तोड़कर भीतरका तरल पदार्थ एकत्रित करे। अब घी के सिवा बाकी सब चीजोंको इस पदार्थ में मिलाकर खूब फेंटे फिर इसे गोलाकार बना-बनाकर घी मे तल ले। एक तरफसे सिक जाय तो दूसरी तरफसे सेक ले। यह पाक खाने में स्वादिष्ट होता है।

दूसरी विधि—बत्तखके अण्डे गर्म पानीमें थोड़ी देर पकावे। फिर पानीमेसे निकालकर छिलके उतार डाले, और इसमें घी, तेल, या नमक मिलाकर खाया जा सकता है। इसे भातके साथ भी खा सकते हैं।

अण्डेका कबाब

बीस अण्डे, मांस १ पाव, घी दो छटांक, दही दो छटांक, मूगफली दो तोला, बिना पिसा धनियां दो तोला, अदरख दो तोला, लौंग दो आना भर, दालचीनी दो आना भर, मिर्च चार आना, मैदा आधा छटांक, नमक, लालमिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले अण्डे अच्छी तरह धो पोंछ ले। फिर हरएक अण्डे मे आगेकी तरफ एक छेद करे और सफेदी तथा जर्दी अलग-अलग पात्रोंमे रखे। पीले पदार्थमे इलायची, मिर्च और नमक डाले, इस पदार्थको फिर अण्डे के छिलकोंमें भर दे। छेदोंको मैदे

से वन्द कर दे और गर्म जलमे पकाये। जव पक जावे तव पानी में से निकालकर छिलके अलग कर दे और पीले गोलोंमे छेद कर उन्हे सलाई में रख ले। इधर मांस पकावे और जव वह विलकुल गल जाय तव उसमे धनियां, अदरख, गोलमिर्च डाल दे तथा दही मिलाकर घी में खूव तले। अब अण्डों वाली सलाइयोंको अंगारों पर रखे और सलाइयां घुमाते जावे तथा ऊपर मांसका रस थोड़ा-थोड़ा डालता रहे। इस प्रकार प्रस्तुत किया हुआ कवाव अत्यन्त सुस्वादु होता है।

पथ्यमें अण्डा

अधपका अण्डा आसानीसे नहीं पचता, इसलिये कच्चा या साधारण रूपसे पका हुआ अण्डा रोगीके पथ्यमें काम आता है। कच्चे अण्डे को तोड़ कर उसका तरल पदार्थ दूधके साथ मिलाकर, चीनी मिला देनेसे रोगीके लिये पौष्टिक आहार हो जाता है।

अण्डेका श्वेतांश लेकर उसे दूधमें अच्छी तरह फेंट ले। फिर चूनेका जल मिलावे। यह रोगीके पथ्यके लिये उपयोगी है। यह पथ्य अत्यन्त पुष्टिकर है और शीघ्र ही पच जाता है। जव और चीजें नहीं पच सकतीं, उस समय अण्डा और चूनेका पानी शीघ्र पच जाता है। बच्चोंकी वलवृद्धि के लिये उन्हें भी यह चीज खिलानी चाहिये। जो रोगी साधारण तौरसे अण्डा नहीं खाते उन्हें दूध में मिलाकर पिलाया जा सकता है। दुर्वल और पेट के रोगियोंके लिये पक्का हुआ अण्डा अत्यन्त अप-

कारक है, यानी वह आसानीसे नहीं पचता। कुछ विशेषज्ञ अण्डे के साथ पोर्टवाइन पीनेकी सलाह देते हैं। पर यह हरएकके लिये हितकर तथा साध्य नहीं है।

जो लोग मांस नहीं खाते वे अण्डे खाकर मांसकी कमी पूरी कर सकते हैं। क्योंकि अण्डा मांससे कम पौष्टिक नहीं है। बहुतसे आदमी अण्डेके साथ चाय पीते हैं, चायकी अपेक्षा दूधमें अण्डा मिलाकर पीना ज्यादा लाभदायक है।

मांस

कलिया, कोर्मा आदि

मछली या मांसका झोल (रसा) बनानेकी जो विधि है, कलिया पकानेकी विधि उससे सर्वथा भिन्न है। कलिया और कोर्मा अति उपादेय खाद्य है। मुसलमानोंने इसके रींधनेको भिन्न-भिन्न प्रकार चलाये हैं।

बहुतसे अनुमान करते हैं, कि कलिया बनानेकी विधिसे कढ़ी बनानेकी विधि उत्पन्न हुई है। मुसलमानोंसे यहूदियोंने और इनसे यूरोपकी अन्यान्य जातियोंने कढ़ी (करी) बनाना सीखा। इस समय पृथ्वीके प्रायः सभी देशोंमें करी प्रचलित है।

साधारणतः कलिया और कोर्मामे घी तथा गर्म मसालेका उपयोग विशेष होता है। पहिले हमारे यहां कलिया और कोर्मामें हींगका व्यवहार होता था, किन्तु आजकल हींगका व्यवहार कम होता जाता है। बल्कि हींगके स्थानपर पलाण्डुका रिवाज चल निकला है। कलिया और कोर्माको अधिक स्वादिष्ट बनाना होता है तब उनमें बादाम, किसमिस, पिस्ता, मलाई खोआ (मावा) आदि डाला जाता है। सचमुच इन वस्तुओंके

संयोगसे जो चीज बनती है, वह निहायत जायकेदार होती है ।

मछली और मांस आदिके साथ आलू रींधनेसे दो फायदे है । पहला तो यह कि खाद्य पदार्थके परिमाण (मिकदार) मे वृद्धि होती है, दूसरे स्वाद बढ़ जाता है । कलियामें जो आलू डाले जाय वे बड़े होने चाहिये, इसमें अधिकतर पहाड़ी आलुओं का उपयोग होता है । बड़े आलुओंको बीचमेंसे काटकर डाल देना ही काफी है । आलुओंको छीलकर घी या तेलमें तलकर डालनेसे स्वाद और भी बढ़ जाता है । कलिया और कोर्मामें जलका परिमाण इतना होना चाहिये कि वह अलग न हो, इनमें ज्यादा झोल होनेसे खानेका मजा चला जाता है । आरवूनिके जलमें पकानेसे बहुत बढ़िया बनते है । ।

अंग्रेज जो कलिया (करी) खाते हैं उसमें सिल-बट्टेपर बाटे हुए मसालोंका बिलकुल व्यवहार नहीं होता । मशीनसे पिसे हुए एक मसालेसे करी तैयार होती है । उसका नाम "करी-पाउडर" है । इस मसालेको डालकर करी बनानेसे इसका रंग नेत्र-रंजक होता है । करी-पाउडर बनाना हो तो इस प्रकार बनाना चाहिये । एक टेबुल चम्मच भर हल्दी, आधा नमक,चम्मचभर मिर्च, आधा नमक-चम्मच .जीरा, आधा नमक-चम्मच सोंठ और एक चम्मच नमक । याद रहे उक्त सभी मसाले पिसे हुए होने चाहिये । इनके संयोगका नाम ही करी-पाउडर है । अंग्रेजों के लिये भोजन बनाने वाले बावर्ची इस मसालेका व्यवहार करते हैं । सिल-बट्टे से पिसे हुए मसालेकी अपेक्षा यह मसाला

अधिक जायकेदार होता है।

दक्षिणी कलिया

मास एक सेर, घी डेढ पाव, अनरस (अनन्नास) एक पाव, दही आधा पाव, आलू आध सेर, पोस्ता दाना तीन तोला, पीसा धनिया तीन तोला, बादाम तीन तोला, प्याज एक छटांक, केशर आठ आना भर, मिर्च एक तोला, लौंग दो आना भर, दालचीनी छ आना भर, छोटी इलायची छ आना भर, तेजपत्ते आठ, नमक और पानी आवश्यकतानुसार।

कलिया बनानेके लिये कोमल मांस ही अच्छा होता है। मांस ताजा होना भी परमावश्यक है। इसके लिये कम उम्रके बकरे या भेड़का मांस उत्तम होता है। पहिले बादाम, धनियाँ, प्याज, मिर्च, केशर या हल्दी आदिको तैयार कर लेना चाहिये। फिर बर्तन चूल्हेपर चढ़ाकर घी डाल देना चाहिये। गर्म होनेपर मसाले डालकर धीरे-धीरे हिलाना चाहिये। यह ध्यान रखना चाहिये कि मसाला बर्तनमें चिपक न जाय या अधिक जल न जाय। यह मसाला डालनेसे पहले इसी घीमे आलू भूनकर निकाल लेने चाहिये। जब सब मसाले सिक जायं और घी एकदम सुर्ख हो जाय तब इसमे मांस डाल दे और चलाकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। दूसरी तरफ चूल्हेपर एक डेगचीमे पानी गर्म रखे। बीच-बीचमें मांसको चलाता रहे। थोड़ी देर बाद मांसमेंसे निकला हुआ पानी जलने लगेगा। इसके जल जानेपर दही डाल दे। दही पहले डाल दिया हो तो गर्म पानी डाल दे, फिर ढक दे।

थोड़ी देर बाद फिर चला दे। कुछ देर बाद नमक डालकर चला दे और ढक दे। जब देखे कि मांस प्रायः पक गया है तब अनन्नस और भुने आलुओंके टुकड़े डाल दे। फिर जब मांस बिलकुल पक जाय, झोल कम हो जाय और फद् फद् शब्द होने लगे तब बादाम, इलायची आदि डाले और चूल्हेपरसे उतार ले। जब तक परोसनेकी जरूरत नही पड़े तबतक बर्तनका मुंह नहीं खोलना चाहिये। परोसनेके समय एक बार चला लेना चाहिये।

मलाई करी

पक्षीका मांस आधा सेर, घी एक छटाक, बटा हुआ प्याज आधा छटांक, चवन्नी भर बटी अदरख, दो आने भर हल्दी, लौंगका चूर्ण, चार छोटी इलायचियोंका चूर्ण, दालचीनी पिसी हुई, नारियलका पानी १ पाव, नमक १ तोला, मिर्च आधा तोला।

पहिले सब मसाले विधिवत् तैयार कर ले। फिर पूरे पक्षीका मांस जिस तरह मांस कूटा जाता है उस तरह कूटकर ठीक कर ले और चूल्हे पर बर्तन चढ़ाकर घी डाल दे। घी गर्म हो जाय तब इलायचीके सिवा सब मसाले डालकर हिलावे। हिलाते हिलाते जब रंग लाल हो जावे तब मांस डाल दे और हिलाता रहे जब रंग बादामी हो जाय तब नारियलका पानी और नमक डालकर पात्र का मुँह बन्द कर दे। अब और पानी डालना अनावश्यक है। नारियलका पानी बनाना सभी जानते हैं, जो नहीं जानते उनको बतलाया जाता है। नारियलको खूब अच्छी तरह

कूट ले और उसमें गर्म पानी डाल दे। थोड़ी देर मे ही नारियल का रस निकल आवेगा। इसी पानीमे करी पकानी चाहिये। मलाई करीमे थोड़ा-सा झोल रहता है। मांस पकनेपर आ जाय तब इसमें छोटी इलायचीका चूर्ण ऊपरसे डाल देना चाहिये।

रूई मछलीकी इङ्गलिश करी

मछली आधा सेर, तेल १।। छटाक, बाटा हुआ प्याज १ तोला, बाटी हल्दी आधा तोला, रोशन १ आना भर, मिर्च, नमक, पानी आवश्यकतानुसार।

रींधनेसे पहिले मछलीको खूब साफ करके नमक पानीसे धो लेना चाहिये। फिर बर्तनको चूल्हेपर चढ़ाकर उसमे एक छटांक तेल डाले। तेल खूब गर्म हो जाय, तब नमक लगाकर मछलीके टुकड़े अच्छी तरह भूनकर दूसरे बर्तनमें रख ले। फिर बचा हुआ आधा छटाक तेलमें डाले दे और गर्म हो जानेपर मसाले डालकर चलावे। जब मसाले भुन जायं और गन्ध बाहर निकलने लगे तब उसमें पानी डाल दे और उसका मुँह बन्द कर दे। फिर जब पानी खूब खौलने लगे तब उसमें नमक मिर्च डाल-कर हिलावे और भुनी मछलीके टुकड़े डालकर बर्तन फिर ढक दे। जब पानी जलकर झोल गाढ़ा हो जावे तब चूल्हेपरसे उतार ले।

कोफ्ता करी

मास १ सेर, घी आधा पाव, बटा प्याज एक छटांक, हल्दी

मिर्च चार-चार आने भर, बटी अदरख आठ आना भर, पिसी मिर्च आठ आने भर,रोशन चार आने भर, बिस्कुटका चूरा तीन बड़े चम्मच भर, अण्डे तीन, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले मांसमे से हड्डोके टुकड़े निकाल ले और उन्हें पकाकर पानी तैयार कर ले। मांसको अच्छी तरह बाट ले, बाटे मांसमे चायके चम्मचभर नमक, मिर्च तथा मझोले चम्मचका दो चम्मच भर बिस्कुटका चूरा मिलाये और पहले तैयार किया हुआ पानी छिड़ककर अच्छी तरह मिला ले। अण्डे तोड़कर फेंट ले और उन्हे मांसमे लपेटकर गोलियां बना ले। इन गोलियोंपर बिस्कुटका चूरा लपेट दे। फिर चूल्हेपर बर्तन चढ़ाकर घी डाल दे और गर्म होनेपर गोलियां खूब लाल-लाल भून ले। भूनने के पहले मसालेमे जलके दो एक छींटे देना चाहिये। अब कोफ्ता की गोलियोंमें नमक मिलाकर घीमें भून ले। फिर मांसका पानी एक कटोरेभर डाल दे। बाकी सब मसाले डाल कर ढक दे और थोडी देर बाद उतार ले।

सुस्वादु कलिया

मांस १ सेर, घी १ पाव, १ माशा दालचीनी, २ माशा इलायची, १ माशा केशर, १॥ तोला अदरख, प्याज आधा पाव, शलगम १ पाव, गाजर १ पाव, मूंगकी दाल ३ तोला, धनिया ३ तोला, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहिले साढ़े सात तोला घी में मांस और प्याज भने। फिर

उसमें थोड़ासा पानी और नमक डालकर हिलाता रहे। अब मिर्च, अदरख, धनियां और जूमके मुताबिक नमक, शलगम आदि डाल दे। पक जानेपर बर्तनके मुंहपर कपडा बांधकर जूस अलग कर ले। फिर गाजर और शलगम अलग करके, जूसको मांसमें मिला दे। अब बाकी बचा हुआ घी बर्त्तनमे डालकर चूल्हेपर चढावे और लौंगका छौंक देकर मांस उसमें डाल दे। थोडी देर बाद केशर आदि सब मसाले डाल दे तथा पांच मिनट बाद उतार ले।

मृदुकलिया

मांस १ सेर, घी आधा सेर, अण्डे ५, लौंग, इलायची, दालचीनी दो-दो माशा, मिर्च चार माशा, केशर १ माशा, प्याज १ पाव, अदरख १॥ तोला, शलगम १ पाव, पालक शाक १ पाव, गाजर १ पाव, धनियां १॥ तोला, मूंगकी दाल तीन तोला, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार।

आधे घीमें अदरख, प्याज, आदि देकर मांस कस ले। फिर बटा धनियां और नमक डालकर चलावे। मासका पानी जलनेलगे तब शलगम,गाजर और दाल डाल दे। मास जब पक जाय तब मांस और शलगम अलग-अलगकर ले, और मासको जूसमे मिला दे। फिर बर्तनको चूल्हेपर चढावे और घी डालकर, लौंगका छौंक देकर मांस डाल दे। और जब खदबदाने लगे तब केशर आदि मसाले डाल दे। फिर तरकारी प्याज डालकर भून ले। इस भुने हुए सागको थोड़ा-थोड़ा करके कई भागोंमें विभक्त

करे और उसपर अण्डेका तरलांश डाले फिर तवेपर रखकर इन्हें सेंक ले। पर उल्टे-पुल्टे नहीं। फिर सुगन्धित पदार्थको बुरककर उतार ले। इसी तरकारीके साथ कलिया खानेमें बड़ा मजा देता है।

सांवला कलिया

मांस १ सेर, घी आधा सेर, बादाम आधा पाव, प्याज १ पाव, मैदा आधा पाव, दालचीनी, लौंग, इलायची तीन-तीन माशा, केशर दो माशा, मिर्च तीन तोला, धनियां डेढ़ तोला, नमक आवश्यकतानुसार, अण्डा एक।

पहिले आधा सेर मांस प्याजके साथ घीमें कस ले। अब नमक, धनियां, मिर्च डालकर चलाता रहे फिर थोड़ा पानी देकर पकावे। पक जानेपर बादाम, केशर आदि डालकर उतार ले। फिर बाकी मांस प्याज डालकर घीके साथ कस ले और आवश्यकतानुसार पानी डालकर पका ले, पक जानेपर जूस और मांस अलग-अलग कर ले। फिर थोड़ेसे रसेमें मैदा और अण्डेकी सफेदी तथा मसाला मिला दे। इसमें थोड़ासा मांस भी मिला दे। फिर घीमें भून ले और बादाम, धनियां और दही मिलाले, अब घीमे लौंगका छौंक देकर सब चीजें डाल दे। जब दही बिलकुल मिल जाय तब थोड़ीसी केशर डालकर उतार ले। परोसनेके समय कलियाके ऊपर यह मांस परोसना चाहिए।

सुवर्ण कलिया

मांस १ सेर, घी आधासेर, बादाम आधा पाव, प्याज आधा

पाव, दूध सवा सेर, दालचीनी, इलायची और लौंग दो-दो माशा, मिर्च चार माशा, धनियां ३ तोला, केशर १ आने भर, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार ।

पहले घी डालकर बर्तन चूल्हेपर चढ़ावे । अब उसमे प्याज डालकर भूने । फिर मांस डालकर कसे । मांसका पानी जल जानेपर उसमें धनियां, मिर्च, नमक, केशर और पानी डालकर पकावे।। पक जानेपर लौंगका बघार दे दे। खदबदाने लगे तब बादाम और गर्म मसाला डाल दे। इसमें ज्यादा पतला झोल नहीं रहना चाहिये ।

कुन्दन कलिया

मास एक सेर, घी एक पाव, बादाम तीन तोला, प्याज आधा पाव, इलायची, लौंग, दालचीनी, मिर्च चार-चार माशा, अदरख १।। तोला, अण्डे ५, नमक आवश्यकतानुसार ।

पहले १ पाव मासके कीमामें १।। तोला मैदा और थोड़ा पानी मिला दे। इधर पानीमें अण्डे डालकर उबाल ले, और निकालकर छिलके उतार ले। फिर इन्हें मांसमें मिला दे और थोड़ी देर बाद बादाम, गर्म मसाला वगैरह डालकर चार मिनट बाद उतार ले।

शिराजी कलिया

मांस एक सेर, घी १ पाव, अण्डे पाच, किसमिस ३ तोला, बादाम ३ तोला, पिस्ता तीन तोला, प्याज १।। पाव, दालचीनी,

इलायची, लौंग दो दो माशा, मिर्च चार माशा, केशर एक माशा, धनियां, अदरख डेढ़-डेढ़ तोला, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले घीमें प्याज डालकर मांस कस ले। फिर धनियां, मिर्च, नमक और जरूरतके मुताबिक पानी डाल दे। मांसको चमचेसे दबाता रहे। पक जानेपर उसमेंसे एक पाव मांस अलग कर दे और बाकी मांसमें फिर थोडा सा पानी डाल दे। फिर उसमे बादामादि आधे मसाले डाल दे। उतारनेके समय केशर आदि डाल दे। फिर किसमिस आदि डालकर अण्डे फोड़कर डाल दे और फिर पांच-छ मिनट तक चूल्हेपर रखकर उतार ले।

चाशनीदार कलिया

मांस एक सेर, घी एक पाव, प्याज आधा पाव, चीनी डेढ़ पाव, नीबूका रस डेढ़ पाव, दालचीनी, इलायची, लौंग दो-दो माशा, केशर एक माशा, अदरख डेढ़ तोला, धनियां डेढ़ तोला नमक आवश्यकतानुसार।

पहिले प्याज, धनियां, अदरख, नमक, जल देकर मांस पका ले। फिर चीनीकी चाशनी बनाकर, नीबूका रस मिला दे और मांसमें डाल दे, सात मिनट बाद लौंगका छौंक दे। इसके बाद बादाम, गर्म मसाला, केशर डालकर उतार ले।

सूखा कलिया

माँस एक सेर, घी एक पाव, प्याज एक पाव, दालचीनी,

इलायची, लौंग दो-दो माशा, मिर्च चार माशा, केशर एक माशा, अदरख, धनियां, डेढ़-डेढ तोला, मिर्च, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले प्याजके साथ मांसके टुकड़े भून ले। फिर एक चम्मच जल डालकर धनियां-नमक डाल दे। पकने पर आ जाये तब केशर और सब मसाला डाल दे। पक जानेपर पानी जब जल जावे उतार ले।

दो पियाजी

मांस १। सेर, घी आधा सेर, प्याज १ पाव, लौंग तीन माशा, इलायची तीन माशा, मिर्चा १॥ तोला, अदरख ६ तोला, हल्दी २ तोला, धनिया ६ तोला, मिर्चा, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले एक सेर मांसके टुकड़ेको हल्दी, धनियां, मिर्च, नमक डालकर प्याजके साथ घीमें भून ले। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर पकावे। अब बाकी बचे हुए मासको अच्छी तरह कुचलकर १॥ तोला मांस अलग कर ले। इसे घीके साथ डालकर धनिया नमक और पानी डालकर पका ले। अब पहलेसे अलग रखा हुआ १॥ तोला मांस, अदरख और प्याजके साथ पीस ले। फिर इसे बाकी सब मांसमें मिलाकर गोलियां या टिकिया बनाकर भून ले। अब इस भूनी हुई गोलियोंको मांसमे मिलाकर चूल्हे पर चढ़ावे और केशर तथा मसाले डालकर, एक रस हो जानेपर उतार ले।

मद्रासी करी

मांस आधा सेर, डेजर्ट चम्मच करी पाउडर एक चम्मच, एक चम्मच करी पेष्ट, प्याज दो, चायके चम्मच भर चावलका चूर्ण, नमक एक चम्मच, घी आधा पाव।

घीको बर्तनमें डालकर चूल्हे पर चढ़ावे, फिर उसमें प्याज भून ले। अब मांसके सिवा सब चीज डालकर भूने जब मसाला पकनेपर आजाय तब मांस डालकर धीरे-धीरे चलावे, जब मांस आधेसे ज्यादा पक जाय तब उसमें नारियलका पानी डाल दे। दो एकबार उबाल आनेपर ही मांस पक जायगा और करी तैयार हो जायगी। इसमें कुछ आदमी कागजी नीबूका रस भी डालते हैं।

कलकतिया करी

एक पत्तीका मांस, घी आधा पाव, प्याज दो, एक नारियल का पानी, एक चम्मच करी पाउडर, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले करी पाउडरमें घी अच्छी तरह मिला लो। फिर उसे चूल्हे पर चढ़ावे। घी गर्म हो जाय तब उसमें प्याज डालकर भून ले। अधपका हो जानेपर नारियलका पानी और सब चीजें डाल दे। बस, पक जाने पर उतार ले।

कबाब करी

पहले कबाब तैयार कर ले। फिर तीन छटांक पानीमें मांस और छास डालकर चूल्हेपर चढ़ावे। पक जानेपर यही कबाब करी कहलाती है।

छास बनाने की विधि—दो कागजी नीबूओंका रस, दो प्याज का रस, एक रोशनका रस, चाय चम्मच भर करी पाउडर, आधा चाय-चम्मच भर नमक, आधा चाय चम्मच भर पिसी मिर्च मिला देनेसे छास तैयार होती है।

अण्डेकी कलिया

पहले ६ अण्डे पकावे और छिलके उतार ले। पतीलीमे घी डाल-कर चूल्हेपर चढ़ावे उसमे प्याजके कुछ टुकड़े भून ले। एक टेबुल-चम्मच भर करी पाउडर डालकर हिलावे। फिर उसमे एक पाव कलियेका रसा डाल दे। रसा (झोल) ज्यादा पतला हो तो थोडासा मैदा डाल दे। थोड़ी देरमें जब यह गाढ़ा होने लगे तब एक छटांक दूधका सर डालकर अण्डेके टुकड़े डाल दे। दो एक बार उबाल आनेपर उतार कर रख ले।

मुगलाई कोर्मा

कोर्माको तीन भागोम पृथक किया जा सकता है—मुगलाई, हिन्दुस्थानी और यहूदी। इन तीनोंकी विधियोंसे काफी अन्तर है, कोर्माका मांस पौआ, अधपौआके आकारमे बडा करके कूटना पड़ता है।

पहिले एक सेर मांसको टुकडे-टुकड़े करके कुचले। फिर उसमे दो आने भर रोशुन, दो तोला प्याज और दो तोला अदरख मिला दे। इसके बाद १॥ तोला नमक, दालचीनीके टुकड़े छ आने भर, लौंग चार आने भर, छोटी

इलायची दो आने भर, आधा छटांक चीनी या बताशे मिलाकर एक घण्टे तक ठंढे स्थानमें ढककर रखे। फिर बर्तनको चूल्हेपर चढ़ा दे। इस समय यह ध्यान रखना चाहिये कि पाठेका मास हो तो आध पाव, खस्सी या मटन हो तो १ छटांक घी बर्तनमें डालकर चूल्हेपर चढ़ाना चाहिये। डेगचीमें घी चढ़ाना अच्छा है, जब घी खूब गर्म हो जाय। तब मांस डालकर चम्मच या करछुलसे चलाकर डेगचीका मुंह बन्द कर दे। थोड़ी देर बाद ढकना हटाकर फिर चला दे। इस समय मांससे इतना पानी निकलेगा कि पानी डालनेकी जरूरत ही नहीं मालूम पड़ेगी। अब फिर मुंह बन्द कर दे। इसी प्रकार चार-चार मिनट बाद ढकना हटाता व मांस चलाता रहे, जब तक पानी जल न जाय।

जिस समय पानी जल जाय और सिर्फ घी रह जाय तबतक बराबर चलाते रहना चाहिये, ताकि मांस डेगचीमें लगने न पावे। इस समय मसालेमेंसे ऐसी गन्ध निकलेगी कि तबीयत खुश हो जायगी। मांस अच्छी तरह पका है या नहीं यह जाननेके लिये डेगची में से मांसका एक टुकड़ा निकालकर देख लेना चाहिये। गर्म मांसपर अंगुली रखनेसे जल जानेकी सम्भावना रहती है, इसलिये एक कटोरीमें थोड़ा सा ठंढा पानी रखकर उसमें मांस का टुकड़ा डालकर देखना चाहिये। देखनेसे मालूम हो जाय कि अच्छी तरह पक गया। तब एक छटांक घी डालकर डेगचीका मुंह बन्द कर देना चाहिये। पका न होतो घी न डालकर आधा सेर पानी डालना चाहिये। थोड़ी देर बादप नी जल जायगा

और मांस पक जायगा। पक जाने पर ही छटांक भर घी डाल-कर चलाकर पांच मिनट बाद उतार लेना चाहिये।

मत्स्य-पाक

बड़ी जातिकी रुही, कातला, मृगेल आदि मछलीका पाक जायकेदार होता है। मछलीके गोल-गोल टुकड़े कर धो-साफकर भूनना चाहिये। फिर आवश्यकतानुसार मैदा, नारियलका पानी और तेजपत्ते उबाल लेने चाहिये। फिर नीचे उतारकर ठण्ढा कर लेना चाहिये। फिर अच्छी तरह फेंटकर धीमी-धीमी आँच पर पकाये। जब खूब पक जाय और पानी गाढ़ा हो जाय तब सिर्फ अंगारों पर इसे रख दे और नमक, मछली डाल दे फिर इलायची, लौंग, अदरख, दालचीनी तथा मिर्च डालकर डेगचीका मुँह बन्द कर दे। जब खूब खदबदाने लगे तब उसमें मक्खन या घी डालकर नीचे उतार ले।

माण्डूर मछलीका रसा

पहले १ सेर माण्डूर मछली कुचलकर हल्दी और नमक लगाकर पानी झार ले। फिर कढ़ाईमे एक छटाक तेल चढ़ाकर मछलीके टुकड़े भून ले। इसके वाद इसे निकालकर आधा सेर आलू और एक पाव परवल भूनकर अलग रख दे। फिर किसी बर्तनमे धनियां, कालीमिर्च, हल्दी, लालमिर्च, नमक, तेजपत्ते आदि मसाले डालकर पानी मिला दे और इसे कढ़ाईमें डाल दे। जब खूब उबलने लगे तब मछलीके टुकड़े डालकर ढक दे। फिर छोटी इलायचीका छौंक देना चाहिये। जब सब एक रस हो

जाय और मछलीके टुकड़े गल जायं तब उतार ले। उतारनेसे दो मिनट पहले थोड़ा सा पीसा गर्म मसाला डाल दे।

मछलीका झोल

पहले तरकारीको तेल मे थोड़ा सा भून ले। अब धनियां, कालीमिर्च, हल्दी, लालमिर्च डालकर पानी डाल दे। फिर जब पानी खौलने लगे तब तरकारी डाल दे। इसके बाद भूनी हुई मछली और नमक डालकर ढंक दे। थोड़ी देर बाद तरकारी सीज जायगी और पानी जल जायगा, तब उतारकर दूसरे बर्तनमें रख ले। फिर कढ़ाई साफकर चूल्हेपर चढ़ाये और थोड़ा सा तेल डाले। तेलमें उफान आ जाय तब मिर्च और तेजपत्ते डालकर चलाये। पानी उबलने लगे तब मछली आदि सब इसीमे डाल दे। थोड़ी देर बाद सब चीजें अच्छी तरह मिल जाने पर उतार ले।

मछलीका जूस

आधा सेर रूही मछली के टुकड़े करके नमकके पानीसे धोकर तेलमे भून ले और किसी बर्तनमें रख ले। फिर कढ़ाईको पोंछकर चूल्हे पर चढ़ाये और लगभग एक छटांक तेल डाल दे। तेल गर्म हो जाय तब डेढ़ तोला प्याज, चार आने भर अदरख, हल्दी आधा तोला, मिर्चा दस आने भर डालकर हिलाता रहे। थोड़ी देर तक ढक कर छोड़ दे फिर भूनी हुई मछलीके टुकड़े डालकर ढक दे। जब देखे कि मसाले मिल गये पानी जल गया

और मछली पक गयी, तब उतार ले।

ईलिस मछलीका रसा

ताजा ईलिस मछलीके टुकड़े कर नमक हल्दी, मिलाकर भार ले। कढ़ाई चढ़ाकर तेल डाल दे और फिर कालीमिर्च, लालमिर्च आदि मसाले भूनकर पानी डाल दे और पानी गर्म होने पर मछलीके टुकडे डाल दे, गाढा होने तथा पक जानेपर उतार ले।

लोना मछलीकी तरकारी

लोना मछली आध सेर, दूध आध पाव, मैदा एक छटाक, मक्खन दो छटांक, अण्डे दो, आलू एक पाव, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले मछलीके टुकडे करके पानीमे उबाल ले। फिर दूधमें मैदा मिलाकर चूल्हे पर चढाये, उबाल खाने लगे तब मछली, अण्डेका तरलांश, मक्खनका आधा भाग, आलू वगैरह डालकर चला दे। जब अच्छी तरह पक जाय तब उतारकर मिर्चका छौंक दे दे।

राईन मछलीकी तरकारी

डेढ़ सेर मछली, एक प्याजके टुकड़े, चार कांच्चा मक्खन, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले मछली छीलकर लम्बी-लम्बी काट ले। फिर नमक मिलाकर मक्खन देकर तल ले, फिर प्याज डालकर पानी भर दे और ढक दे। पक जाने पर नमक, मिर्च डाल दे। अच्छी तरह

पक जानेपर उतारकर रख ले।

कबूतरका मांस

कबूतरकी कमरका मास, रोटीके टुकड़े, आधा प्याज, गोल मिर्च, नमक, मैदा, मक्खन।

मासके टुकड़े बड़े-बड़े होने चाहिये। उसमें पाव रोटीके टुकड़े और प्याज मिला दे। फिर नमक और गोलमिर्च मिला दे। फिर इन चीजोंको सूतसे लपेटकर डेकचीमे रखे और एक सेर पानी डाल दे। पाव भर रह जाय तब उतार ले, सूत खोलकर निकाल ले और मैदा मिलाकर चूल्हेपर चढ़ा दे। दो-चार बार उबाल खानेपर उतार ले।

छाग मांस

एक सेर मांस, एक गाजर, एक शलगम, एक प्याज, आधी छटांक मक्खन, हल्दी, मिर्च, पानी आवश्यकतानुसार।

मांससे चर्बी निकालकर अलग रख दे। किसी बर्तनमें आधा छटांक मक्खन डालकर, मांसमें हल्दी लपेटकर भूने। मांस जब ऊपरसे भुन जाय तब उसमे गाजर, शलगम, प्याज डाल दे। अब अढ़ाई पाव मांस डालकर तेजपत्ते डाल दे, चालीस मिनटतक ढककर छोड़ दे। फिर नीचे उतारकर नमक, पिसी हुई गोलमिर्च, आधा छटांक मैदा डाल दे और मिला दे।

रान बनाना

रान एक सेर, प्याज चार, बादाम तीन, गाजर दो, शल-

गम एक, मैदा, गोलमिर्च, हल्दी, नमक, पानी आवश्यकतानुसार।

छोटे-छोटे टुकड़े कर साफ करके धो ले और पोंछकर मक्खनमें भूने। जब बाहरसे भुन जावे तब उतार ले। इधर प्याज, गाजर, शलगम, बादामको भी मांसकी तरह टुकडे करके भून ले। फिर मांस इसीमें डालकर पकावे। आवश्यकतानुसार पानी पहले ही डाल दे। फिर मैदेको थोडेसे पानीमें घोलकर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, डालकर मांसमे डाल दे। पक जानेपर उतारकर रख दे। अगर गाजर या शलगम पसन्द न हो तो सिर्फ आलू देनेसे भी काम चल सकता है।

दही अकनी

पाठेका मास एक सेर, हल्दी दो तोला, बाटा धनिया एक छटांक, मिर्च लाल एक तोला, दही आधा सेर, गोलमिर्च दो तोला, बाटा जीरा एक तोला, तेजपत्ते आठ दस, बाटी दालचीनी एक तोला, घी डेढ़ पाव, नमक, पानी आवश्यकतानुसार।

पहिले मांसमेंसे हड्डिया निकाल ले। फिर धनियां,हल्दी,दही, एक पाव मांसमें मिलावे और इस प्रकार मले कि मलते-मलते मांस मुलायम हो जाय। फिर जीरा, तेजपत्ते और दालचीनी छोड़कर बाकी मसाले पानीमें मिलाकर चूल्हेमें चढ़ावे। पानी जब खूब उबलने लगे तब तीन चार तेजपत्ते डालकर मांस डाल दे। मांसका रस सूख जाय तब दूसरे चूल्हेपर चढ़े हुए

पानीमे उसे डाल दे। मांस पक जाने पर दही मिला हुआ मांस भी डाल दे। फिर थोड़ी देर बाद उतार कर रख दे और कढ़ाई साफकर चूल्हे पर चढ़ावे। घी गर्म हो जानेपर मिर्च्च और तेजपत्ते डाल दे। फिर सब मांस डाल दे। मांस जब खद-बदाने लगे तब जीरा, तेजपत्ते और दालचीनी डाल दे। दो मिनट बाद उतार ले।

केटलेट, चप वगैरह

चप, केटलेट, कोफ्ता आदिमें मांस और मछलीका उपयोग होता है। मछली, मांस, आलू, अण्डा, शलगम, गाजर आदि का व्यवहार ही इन खाद्य पदार्थों में प्रधान है। चप और केटलेट के बनानेकी विधिमें थोडा सा फर्क है, कुछ लोग इनमे प्याज, लहसुन, अण्डा और विस्कुटका चूरा मिलाते हैं। इन उपकरणों को बाद देकर भी चप केटलेट प्रस्तुत किये जा सकते है। पर वे खानेमें स्वादिष्ट नही होते। जो लोग प्याज आदिका व्यवहार नही करते, वे अदरख और हीगको उपयोगमें लाते है।

इसमे तो शक नहीं कि केटलेट और चप आदि भारतीय नहीं, विदेशी खाद्य है। किन्तु पाश्चात्य प्रभावके कारण भारतीय समाजमें इन पदार्थों का प्रचलन दिनों-दिन बढता जाता है। प्राचीन भारतमे शूल्य मांसका व्यवहार विशेष होता था।

केटलेट, चप, कोफ्ता, कबाब, दोलरा आदि पदार्थ मास रहित और सहित दोनों प्रकारके बनते हैं।

केटलेट

पहले मांसका कीमा बना ले, फिर थोड़ा सा मास पाठाके

पतले हांड़में डाल दे या ऊपर लपेट दे और चपटा कर ले। फिर उसे अण्डेके तरलांशमें डुबोकर बिस्कुटका चूरा वगैरह लपेट देना चाहिये। अब आगे जैसे चिंगड़ी मछलीका केटलेट बनाने की विधि बतलायी जायगी, उसी तरह बना ले।

चिंगड़ीका केटलेट

पहले चिंगड़ी मछलीका सिर काट दे। पिछली तरफका आवरण छोड़कर बाकी सब आवरण उतार डाले। फिर पीठकी तरफसे सीधा इस प्रकार चीरे, जैसे भरमा परवल या करैला चीरा जाता है कि दो फांक न हो जाय। पीठकी तरफसे चीरनेके बाद जो काला सूत सा दिखलायी पड़े उसे खींचकर फेंक दे। फिर तेज छुरीसे उसे कुचले, इस तरहसे कुचले कि मछलीके टुकड़े न हों, पर वह फैल जाय। फिर उसमें अदरख, प्याजका रस, नमक, पिसी लालमिर्च आदि मसाले भर दे। कोई-कोई मछलीमें मसाले न भरकर सब मसाले दहीमें डाल देते हैं और उसमें मछली डाल देते हैं। अब एक-एक मछलीको लेकर अण्डेके तरलांशमें डुबोकर, उसपर बिस्कुटका चूरा लपेटकर घीमें तल लेनेसे ही केटलेट बन जायगा।

नारियलका चप

नारियलकी जटा साफ कर ले, सिर्फ गोला रह जाय। अब उसके मुंह और आंखोंमें छेद करके सब पानी निकाल दे। फिर चपके लायक मांस या मछलीका कीमा बना ले। उसमें नमक

और मसाले मिला दे तथा अण्डेका तरलांश मिलाकर नारियल मे ये सब चीजें भर दे और मैदेसे तीनों छेद बन्द कर दे। फिर इस नारियलको पानीमें डालकर उबाले। पक जानेपर उतार ले और नारियल तोड़ डाले। तोड़नेपर देखेंगे कि नारियलके आकारका पदार्थ भीतर जम गया है। अब इसे बर्फीकी तरह काट ले और राईके साथ खाये। यह चप अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

पत्ता गोभी का कोफ्ता

पहले पत्ता गोभीको उबाल ले। ठण्डा होनेपर उसमें बेसन मिला दे। फिर आवश्यकतानुसार नमक आदि मसाला मिलाकर गोलियां बना ले। अब इन गोलियोंको अण्डेके तरलांशमें भिगोकर और बिस्कुटके चूरेमें लपेटकर घीमें भून ले।

आलू का कोफ्ता

आलू एक सेर, घी आधा सेर, दही आधा पाव, चनेका सत्तू आठ तोला, अदरख दो तोला, पोस्ता दो तोला, सेका जीरा एक तोला, नमक तीन तोला, मिर्च साढ़े चार माशा, छोटी इलायची चार माशा, नमक तीन माशा।

जो मसाले लिखे गये हैं, वे सब हों तो बहुत अच्छा, एकाध न भी हों तो कोई बात नहीं। मसालोंका जो वजन लिखा गया है वह भी अन्दाजसे ही समझ लेना चाहिये। क्योंकि गृहस्थीमें कांटा-तराजू लेकर मसाला नहीं डाला जा सकता।

पहले आलू छील ले। फिर आध पाव घीमें लौंग डालकर

भून ले। जब अच्छी तरह भुन जाय तब धनियां,अदरख,नमक डालकर पानी डाल देना चाहिये। जब पानी थोड़ा सा रह जाय तब लौंगका छौंक देना चाहिये। जब पानी बिलकुल गाढ़ा हो जाय तब इलायचीका चूर्ण डाल देना चाहिये। फिर इसे उतारकर सत्तू, पोस्तादाना मिलाकर आलूके टुकड़े करके सब चीजोंको एक रस कर फिर आलूकी-सी शकल बनाकर भून लेना चाहिये।

हुसैनी कबाब

मास एकसेर, घी एक पाव, दही एक पाव, प्याजके टुकड़े आधापाव, दालचीनी दो आने भर, लौंग, मिर्च दो आने भर, अदरखका रस डेढ़ छटांक, पीसा धनियां डेढ तोला,लौंग,लाल-मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले हड्डी रहित मांसके टुकड़े-टुकड़ेकर डाले। फिर उसमें मिर्च, नमक, अदरखका रस और आधा दही मिला दे तथा एक घण्टा तक ढककर रख दे। फिर कढ़ाई या डेगचीमें घी चढ़ावे और प्याजके टुकड़े भून ले। फिर मांस डाल दे। धीमी आंचमे पकने दे और बीच-बीचमे ढकना खोलकर चलाता रहे। जब सब पानी बिलकुल सूख जाय तब उतारकर धनियां, आधा मसाला और दही मिला दे। चूल्हेपर चढ़ा दे और कुछ सूख जानेपर उतार ले। अब एक लोहेकी सलाईमे एक-एक टुकड़ा मांस और एक-एक टुकडा प्याजका लगाकर भूने। सलाईको अंगारोंके ऊपर घुमाता रहे और उसपर मसाला डालता

रहे जब अच्छी तरह पक जाय तब निकालकर गर्म-गर्म खाये।

मछलीका कोफ्ता

किसी भी अच्छी मछलीका कोफ्ता बनाया जा सकता है। मछलीके टुकड़े एकसेर, घी सात छटांक, लौंग, छोटी इलायची, दालचीनी प्रत्येक दो माशा, मिर्च पांच आना भर, धनिया दो तोला, कच्चे मूंगकी दाल बाटी हुई चार तोला, हल्दी दो तोला, दही एक पाव, काला जीरा आधा तोला, दो अण्डे, आधापाव प्याज, नमक-मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले मछलीके टुकडोंमे नमक हल्दी, लगाकर एक घण्टेतक बन्द करके रखे। फिर पानीसे अच्छी तरह धोकर एक पात्रमे रखे। इन्हीं धुले हुए टुकड़ोंमे एक तोला नमक और अदरखका रस मिलावे। फिर किसी वर्तनमे घी डालकर चूल्हेपर चढ़ावे और गर्म हो जानेपर टुकडे उसमे डाल दे, और धनियां, अदरख, मिर्च, काला जीरा, प्याज, नमक, पानी मिला दे। जब टुकड़े पक जायं और पानी सूख जाय तब एक छटाक घीसे लौंगका छौंक दे। खूब हिलानेके वाद छोटी इलायची और दालचीनीका चूर्ण डाल दे। टुकडे ठण्डे हो जायं तब सब कांटे निकालकर बाहर फेंक दे। अब मछलीके गाढ़े रसमे बाटी दाल, पोस्तादाना, अण्डेकी सफेदी, दही एक साथ मिला दे। अब इस पदार्थको अण्डेकी शकलका बना ले। जब सब हो जाय तब कढाईमें घी चढ़ावे और घीके ऊपर इनको रख दे। रखकर किसी बर्तनसे

बेसन घोलकर उसमें इन्हें डाल दे। फिर कढ़ाईमें घी चढावे और गर्म हो जानेपर तलकर निकाल ले। यही मुगलाई गोपतान है।

आलूका फ्रेंच वाल

आलू आधा सेर, दूध आधा छटांक, घी १॥ पाव, नमक एक तोला, अण्डे दो, अदरखका रस १ तोला, प्याज १ छटांक, बिस्कुटका चूरा, अरारोट, मैदा, जौका सत्तू, कोई भी एक दो छटांक।

आलू पहले उबाल कर फिर छील ले। अब दूध, नमक, प्याज आदि और आधा छटांक घी मिला दे। इसके बाद सुपारीसे दूनी बड़ी गोलियां बनावे। दूसरे बर्तनमें अण्डे फोड़कर डाले, उनमे अदरखका रस मिलाकर फेंटे। अब हर एक गोली को इसमे डुबोकर बिस्कुटका चूरा लपेट दे और लाल-लाल भून ले।

तपसी मछलीकी अंग्रेजी फ्राई

अंग्रेज इसे मैंगोफिश कहते है। वैशाख और जेठके महीने मे ही यह विशेष मिलती हैं। उसमे जो मछली डिम्बयुक्त होती हैं, उसके दाम भी ज्यादे लगते हैं और आदर भी विशेष होता है।

तपसी मछली (सडिम्ब) एक सेर, प्याज आधा पाव, अण्डे चार, बिस्कुटका चूर्ण आधा पाव, मिश्री या चीनी आधा

तोला, मक्खन या घी आध पाव, तेल १ पाव, नमक अढाई तोला, हल्दी २ तोला, मिर्च आधा तोला, छोटी इलायचीके चार दाने, दालचीनी और लौंग चार आने भर, गोल मिर्च आधा तोला।

पहले मछली धो साफकर नमक, हल्दी लगाकर रख दे। फिर गर्म पानीसे अच्छी तरह धोले। अब तेलमें भूनकर अलग रख ले। तेल निकालकर किसी बर्तनमें रख ले और कढ़ाईमें घी या मक्खन डाले। इसमें प्याज भूनकर अलग रख ले। अब अण्डे तोडकर किसी बर्तनमें तरलांश एकत्रित करे और उसमें बिस्कुटका चूरा, नमक, मिर्च, कालीमिर्चा तथा सब मसालोंका आधा भाग, बिना भुना प्याज सब डालकर अच्छी तरह मिला ले। फिर केलेके पत्ते या कासीके बर्तनमें घी लेपकर अण्डेके तरलांशमें मछली भिगोकर रखे। अब प्याज भुननेसे बच्चे हुए घी या मक्खनका आधा हिस्सा ले और मछली भूननेसे बचे हुए तेलमें मिला दे तथा आगपर चढा दे। गर्म हो जानेपर मछलियां भूनले। अब बाकी बचे हुए घीमें बचे हुइ मसाले भून ले और सब मसाले डालकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। पक जानेपर उतारकर रख ले। जहा तपसी मछली न मिले वहां कोई अन्य मछली ले लेनी चाहिये।

मांस कोफ्ता

हाड़शून्य कोमल मांस एक सेर, घी आधा सेर, अण्डे पांच, वेसन एक छटाक, बिस्कुटका चूरा एक छटांक, पिस्ता, बादाम,

मिर्च दो-दो तोला, धनियां एक तोला, छोटी इलायची, दालचीनी चार-चार आनेभर, प्याज आधापाव, अदरख दो तोला, हल्दी एक तोला, मिर्च, नमक आवश्यकतानुसार।

कोफ्ताके लिये कोमल मांसही उत्तम है। पहले मांस पका ले फिर उसे इमामदस्तेमें कूट ले या सिलपर पीस ले। फिर पीसे मांसमें पीसे हुए बादाम, पिस्ते आदि मसाले मिला दे तथा तीन अण्डे फोड़कर इसीमे डाल दे और बेसन डालकर सब चीजें अच्छी तरह मिला ले। चूल्हेपर आधा पाव घी चढ़ावे। गर्म हो जानेपर मांस डाल दे और करछुलसे खूब कुचले और चलावे। चलाते-चलाते जब बादामी रंग हो जावे तब उतार ले। ठण्ढा होनेपर गोलियां बना ले। अब अण्डे फोड़कर उसके तरलांशमे गोलियां बनाकर बिस्कुटके चूर्णमें लपेटकर भून ले।

मांसका यह कोफ्ता खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट होता है। कोफ्ता गर्म-गर्म खाना चाहिये, ठण्ढा होनेपर उतना मजा नहीं देता।

मांसका कबाब या गुल कबाब

मांस एक सेर, प्याज एक छटांक, अदरख एक तोला, मिर्च एक तोला, दही आधा पाव, धनियां दो तोला, बड़ी इलायची का चूर्ण चार आने भर, छोटी इलायचीका चूर्ण दो आने भर, दालचीनी चार आने भर, लौंग तीन आने भर, घी एक पाव, नमक आवश्यकतानुसार।

हाड़ शून्य मांसको इस प्रकार कुचले कि पिट्ठीकी तरह हो

जाय। तब उसमे अदरख, प्याज, मिर्चा, नमक मिलाकर खूब फेटे। फिर कढ़ाईमे घी डालकर उसे चल्हेपर चढा दे। मसाले पहलेही थोड़ेसे घीमे तवेपर भूनले। घी गर्म हो जानेपर मसाला मिश्रित मांसके बडे बनाये। इसमे दालचीनी, धनिया आदि भी डाल दे। फिर बड़ेकी तरह तल ले।

कबाब मिर्जा

मांस एक सेर, घी एक पाव, मिर्चका चूर्ण एक तोला, नमक दो तोला, अदरखका रस एक छटांक, प्याजका रस २ छटांक।

मांसके बड़े-बडे टुकड़े करके अदरख और प्याजके रसमे एक घण्टा रखे। फिर ढकना खोलकर मासके हर एक टुकडेको अच्छी तरह कुचलें और उनमे नमक भर दे। इस प्रकार कुछ नमक मांसमे भरकर बाकी ऊपर लपेट दे। अब हर एक टुकड़े को घीमे लपेटकर सलाईमे डाले, अगारोंपर रखकर घुमाता रहे। क्योंकि एक ही स्थानपर अधिक आंच लगानेसे जल जानेकी सम्भावना रहती है। जब भुनकर लाल-लाल हो जायं तब सलाई मेसे निकाल ले। इस प्रकार सब मांस आगपर पक जाय तब फिर घी डालकर बर्तनको आगपर चढ़ावे और मांस भूने। फिर पिसी मिर्च डालकर अच्छी तरह चलाकर नीचे उतार ले। यह भी गर्मागर्म खानेमे ही स्वादिष्ट लगता है।

मटन चप

मटन चपको यूरोपमे बहुत पसन्द किया जाता है। भारतमें भी इसको पसन्द करनेवाले असंख्य हैं। वस्तुतः मटन चप

स्वादिष्ट और पुष्टिकर भोज्य पदार्थ है। चप किसी भी तरहके मांससे बनाया जाता है, किन्तु भेड़ाके मांसका चप ही वास्तविक मटन चप है। क्योंकि यह मांस तैलाक्त, नर्म और जल्दी गलनेवाला होता है। भेड़ामें भी दुम्बा भेड़ाका मांस निहायत बढ़िया, स्वादिष्ट और गुणदायक होता है। उसे प्रतिदिन किसारी, उर्द आदि नमक सहित खिलाया जाता है। साधारण मेषकी अपेक्षा इसके दाम भी अधिक होते हैं। मगर जिन लोगोंका पेट ठीक नहीं रहता, दर्द आदिकी शिकायत रहती है, उन्हें मटन चपसे परहेज करना चाहिये। मटन चप बनानेकी विधि नीचे बतलाई जाती है।

भेड़ाका मांस एक सेर, प्याजका रस आधा पाव, अदरखका रस आधा पाव, नमक दो तोला, छोटी इलायची चार आनेभर, गोलमिर्च छ आनेभर, मक्खन या घी आधा सेर, मिर्च लाल आवश्यकतानुसार।

चपमें हड्डी सहित मांस व्यवहार किया जाता है। मांसको छुरीसे इस तरह गोदना चाहिये कि उसके टुकडे न हो जायँ। गोदनेके बाद मांसको अदरख और प्याजके रसमें डालकर दो तीन घण्टेतक रख देना चाहिये। चप प्रस्तुत करनेके लिये तवा या तवा जैसा कोई बर्तन होना चाहिये। क्योंकि एक-एक चप अलग-अलग भूना जाता है। तवा चढ़ाकर उसपर घी डाल दे। आंच तेज हो तो कम कर दे। क्योंकि चप आदि धीमी आँचमें ही अच्छे पकते हैं। पकाते समय चप

को बराबर उलट-पलटे करते रहना चाहिये और बीच-बीचमें पानी तथा अदरख और प्याजके जिस रसमें मांस रखा था, उस रसके छींटे देते रहना चाहिये। भुनते-भुनते जब रङ्ग बदल कर बादामी हो जाय तब उतारकर चूल्हेके पास गर्म स्थानमें रख दे। इसी प्रकार मांसके हर एक टुकड़ेको भूनना पड़ता है। फिर घी या मक्खनमें नमक, इलायची और मिर्च मिलाकर मांसमें मिला दे और मजे से खाय। हिन्दू वैद्यक शास्त्रमें मेषके गुण ये लिखे हैं—"मांसम् मधुर शीतलत्वात् बृहण-सारिकम्" मधुर, शीतल, बलकारक और गुरुपाक है।

मछली और मांस का शिक

मछली या मांस एक सेर, नमक डेढ़ तोला, हल्दी सवा-तोला, धनियाँ पांच तोला, गोल मिर्च दो तोला, लौंग१२, लाल-मिर्च सवा तोला, हींग १॥ आना भर, घी आधा सेर, दही चार तोला, चावल पीसे हुए सवा तोला।

मछलीका शिक बनाना हो तो रोहू, शोल, चीतल मछली ही लेनी चाहिये। किसी भी मांसका शिक बनाया जा सकता है। मासके टुकड़े करके पानीसे धो ले। फिर इस तरहसे पोंछे कि एक बूंद पानी भी न रह जाय। मछलीको भी साफ कर कांटा आदिसे रहित कर देना पड़ता है। मांसको धो पोंछ तथा हड्डी और बीचकी झिल्ली निकाल कर फेंक देनी चाहिये। फिर मांसको पीसना चाहिये। पिस जानेपर एक तोला घी और सब मसाले मिला दे। जब सब चीजें अच्छी तरह मिल जावें तब

एक बालिश्त लम्बा और साढ़े छ इञ्च चौड़ाईमें मांसको फैला ले और टुकड़े-टुकड़े कर ले। चूल्हेपर किसी बर्तनमे पानी चढ़ा दे और जब पानी खौलने लगे तब ये टुकडे उसमें डाल दे और मुंह बन्द कर दे। डेढ़ घण्टे तक पानीको औटाते रहना चाहिये। इतनी देरमें मांस पक जायगा। डेढ़ घण्टे बाद उतारकर ठण्डा होनेके लिये रख दे। जाड़ेके दिनोंमे ऐसे मांसको दो-तीन दिन तक रखा जा सकता है। ठण्डा होनेपर घीमे भून ले। इसका जायका बहुत बढ़िया होता है।

यहूदी कबाब

मास १ सेर, प्याज ३ तोला, लहसुन चार आने भर, मिर्च १ तोला, छोटी इलायची चार आने भर, दालचीनी ६ आने भर, घी १ छटांक, नमक तीन तोला।

मुर्गीका मांस सर्वोत्तम है। फिर जो मिले वही अच्छा है। मांसके छोटे-छोटे टुकड़े कर ले। कटे धुले मांसमें सब मसाले, घी आदि अच्छी तरह मिला दे। अब इस मांसको किसी तौलिये या कपडेमें कसकर बांध दे। हड़िया भर जल आगपर चढ़ाये। मांस सहित तौलियेको हाड़ीमें लटका दे और फिर हाडीपर ढकना रखकर उसका मुंह चिकनी मिट्टी, मैदा आदि से बिलकुल बन्द कर दे। हाड़ीमे पानी इतना होना चाहिये कि वह तौलिया जहा तक जाय उससे नीचे ही रहे। भापसे पका हुआ मांस अत्यन्त सुस्वादु होता है। मांस पक जाने पर हाड़ीका मुंह खोलकर मांस निकाल लेना चाहिये।

नूरजहां कबाब

मछली (पूरी) १ सेर, अण्डे दो, चनेका सत्तू आधा पाव, दही आधा पाव, बेसन एक पाव, दालचीनी १ तोला, इलायची आधा तोला, लौंग आधा तोला, मिर्च दो तोला, धनिया १॥ तोला, प्याज आधा पाव, अदरख तीन तोला, केशर आधा तोला, घी १ पाव, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले पानीमें १ छटांक बेसन घोलकर मछली धोये। फिर साफ पानीमें धोये और मिट्टीसे लेप दे। लेप एक अंगुल मोटा होना चाहिये। फिर एक कढ़ाईमें बालू भरे। उस पर मछली रखे और फिर बालूसे ढक दे। बालू जब लाल हो उठे तब मछली निकालकर बालू छुडा ले और कांटे निकाल फेंके। एक बर्तनमे अण्डेका तरलांश इकट्ठा करे। उसमे केशरके सिवा बाकी सब मसाला डाल दे। इन सबको मिलानेसे सब पदार्थ मिलकर गाढ़े हो जायंगे। अब इनके कई चौकोर टुकडे बना ले। बाटी मछली मिलाना भी न भूले। अब एक हाड़ीमे पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ावे। इस पानीपर एल्यूमुनियमकी कटोरी रखे और उसमे चोकोर टुकड़े रखे। ये टुकडे थोडी देरमें कडे हो जायगे। तब इन्हें निकालकर घी मे भून ले। भूननेके बाद केशर मिलाकर खाय।

कबाब गुलजार

अण्डे पांच छ, मांस एक सेर, घी डेढ़ पाव, पिसी मिर्च

एक तोला, अदरखका रस दो तोला, धनियां दो तोला, दही १ पाव, केशर चवन्नी भर, प्याजका रस १ छटांक, मिर्च, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले मांसके टुकड़े-टुकड़े करके मिर्च, अदरख, प्याज, दही मिलाकर १ घण्टेतक रख दे। तीन छटाक घीको कढ़ाईमें चढ़ाकर मांस डाल दे और खूब चलाये। पक जानेपर और रस सूख जानेपर उतार ले। अ डोंको पानीमें उबाल ले। पक जानेपर निकाल ले तथा छिलके छीलकर गोल-गोल काट ले। अब लोहेकी सीकमें एक टुकड़ा मांस और एक टुकड़ा अंडा लगाये। इसी प्रकार सब अंडे और मास सीकमें लगा ले। अब बाकी बचे हुए मसालोंको डेढ़ छटांक गर्म घीमें मिलाकर सलाईके मांस और अण्डोंमें लपेट दे। अब इस सींकको अंगारोंपर रखकर सेके और घुमाता रहे तथा घी मिलाकर पतला मसाला डालता रहे। पक जानेपर सलाईमेंसे निकाल कर खाय।

मांसकी कचौरी

मास एक सेर, मैदा एक सेर, घी एक सेर, दालचीनी एक आने भर, इलायचीका चूर्ण दो आने भर, लौंग दो आने भर, मिर्ची आठ आने भर, अदरख दो तोला, धनियां दो तोला, चनेकी दाल दो छटांक, मिर्च और नमक आवश्यकतानुसार।

आधा पाव घीका मोयन देकर मैदा गूंधे। दालको घीमें भून ले। फिर पीसकर मासके साथ मिलाकर अच्छी तरह भून ले। फिर घी चूल्हेपर चढ़ावे और मैदेकी लोईमें मांसकी पीठी

भरकर मसाला मिलाकर बेल ले और कढ़ाईमें तल ले। यह मांसकी कचौरी अत्यन्त स्वादिष्ट होती है।

इंगलिश कवाब

पहले मासको अच्छी तरह कुचले। मिर्च, नमक, पानी और गोलमिर्चका चूर्ण एक साथ मिलाकर चूल्हेपर चढ़ावे। मांस पक जाय और पानी मर जाय तब उतार ले। पके हुए मांसको काटकर किसी बर्तनमे रख ले और अदरख, छोटी इलायची, दालचीनी, हरा पोदीना मासमें मिला दे। इसमें प्याज भी मिलाया जा सकता है। अब इसमें नीबूका रस डालकर अच्छी तरह मिलावे और गोलियां बना ले। फिर अण्डे फोड़कर उनकी जर्दी एक बर्तनमें रखकर फेंटे। इससे गोलियां डुबो दे और निकालर विस्कुटके चूर्णके साथ लपेट दे या क्रीम* मिला दे। फिर एकबार जर्दीमे डुबा दे। इसके बाद घीमें अच्छी तरह भून ले। इसे ही अंग्रेजी कवाब कहते हैं।

कवाब खटाई

मांस (खूब कुचला या पीसा हुआ) १ सेर, घी डेढ़ पाव, दही

---

* अनेक विलायती भोज्य पदार्थों मे क्रीमका व्यवहार होता है। क्रीम बनानेकी विधि यही है कि—मोटो पाव रोटीको धूपमें अच्छी तरह सुखा ले। फिर उसका चूर्ण कर ले। यह चूर्ण बहुत महीन नहीं, सूजीकी तरह मोटा होना चाहिये। पाव रोटीके इसी चूर्णको क्रीम कहते हैं। क्रीम न हो तो सूजीसे भी काम चल सकता है।

१ पाव, दहीका सर एक पाव, अदरखका रस आधा पाव, गोलमिर्च चार आनेभर, लौंग आधा तोला, छोटी इलायची आधा तोला, धनियां दो तोला, केशर चार आनेभर, बादाम दो तोला, चार निबुओंका रस, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले मांसमें नमक मिला ले। फिर सब मसाला, दहीके सर और बादामके सिवाय दहीमें मिलाकर मांसमें मिला दे। अब इस मांसको बर्तनमें रख दे और ढक कर चूल्हेपर चढ़ा दे। रस सूख जानेपर उतारकर खूब घोट ले। आधा छटांक घी मिला दे। फिर मांसकी गोलियां बना ले और बाकी घी चूल्हेपर चढ़ाकर ये गोलियां तल ले। इन गोलियोंको दहीके सर और नीबूके रसमें मिलाकर बादामके साथ खाये।

आलूका फ्रैंच चप

आलू आधा सेर, मांस एक पाव, प्याज दो छटांक, अदरख एक तोला, छोटी इलायची दो आने भर, दालचीनी एक आना भर, लौंग, गोलमिर्च दो-दो आने भर, लालमिर्च आधा तोला, घी एक पाव, अण्डे चार, नमक आवश्यकतानुसार।

हाडशून्य कोमल मांसको अच्छी तरह कुचल ले। फिर अच्छी तरह पीस ले। इसके बाद पका ले। जब पानी मर जाय और मांस पक जाय तब उतार ले। अब आलू उबालकर छील ले। फिर मांस, आलू तथा बाटे मसाले एकमें मिलाय ले और मैदेमें एक तोला घी मिलाकर मांसादिमें मिला दे। इसके बाद अण्डे तोड़कर उनका तरलांश इसमें मिला दे। फिर मांसके बड़े

बनाकर घीमें तवेपर तल ले। बस यही आलूका फ्रेंच चप है।

फ्रेञ्च मटन केटलेट

इसमें भेड़ाके पार्श्व (बगल) का मास ही आवश्यक होता है। मांसको खूब अच्छी तरह कुचले पर उसे हड्डीसे अलग न होने दे। जब बिल्कुल कुचल जाय तब इसमें अदरख, प्याजका रस और मिर्चका चूर्ण मिलाकर कमसे कम एक घंटा तक ढँककर रख दे। फिर तवेपर घी डालकर एक-एक टुकड़ा भून ले, बीच-बीचमें अदरख और प्याजका रस, पानी तथा घी छिड़कता रहे। यहीं पर पकानेवालेकी बुद्धिकी परीक्षा है। क्योंकि जलादिके छींटेका परिणाम नहीं दिया जा सकता, बुद्धिसे ही काम लेना पड़ता है। तवेपर तलनेके समय दोनों तरफसे तलना होगा। यह शायद सभी समझते होंगे। तल लेनेके बाद अण्डे फोड़कर उनके तरलांशमें अदरख और प्याजका रस मिलाकर, सब मसालोंको डालकर बिस्कुटका महीन चूर्ण या सत्तू, मैदा या बेसन डालना होगा। अब इस तरलांशमें भुने हुए भेड़ाके मांसके एक-एक टुकड़ेको डुबोकर 'फिर घीमें तलना चाहिये और अच्छी तरह भुन जानेपर उतार लेना चाहिये। इस फ्रेंच केटलेटका जायका ऐसा होता है कि एक बार भी खा ले तो जिन्दगी भर याद रहे।

मांस केटलेट

खस्सीके पार्श्व (बल) या गर्दनाका मांस काटकर एक

इञ्च तक हड्डी बाहर निकाल ले। मांसको केटलेट बनानेकी पद्धतिके अनुसार कुचल लेना चाहिये। फिर आधापाव घीमें नमक मिलाकर मांसको उलट-पुलटकर भून ले। भुन जाने-पर नीचे उतार ले। ठण्डा हो जानेपर तीन अण्डोंकी जर्दी फेट कर उसमें अदरख, प्याज, नमक, मिलाकर, मांसके भुने हुए टुकड़ोंको इसमें डुबो दे। फिर निकालकर बिस्कुटका चूर्ण मिलाकर दुबारा भून ले। बस केटलेट तैयार हो गया।

इंगलिश चप

चपके लिये मांसमे मिर्चकी बुकनी और नमक मिलावे और फिर उसे अंगारोंके ऊपर रखे और उलटता जावे। आगमें ही उसका पानी सुखा दे। इस प्रकार सिर्फ आठ-दस दिन में ही चप तैयार हो जायगा। अंग्रेज बिना विशेष मसालेके ऐसे ही चप पसन्द करते हैं।

शोरवा और पुडिङ्ग

बकरा, भेड़ा, बत्तक, आदिके कोमल मास द्वारा शोरवा बनाया जाता है। साधारण शोरवा और रोगीके लिये बनाये जानेवाले शोरवामें फर्क होता है। उसमे चर्बीका अंश जरा भी नहीं रहने पाता, क्योंकि चर्बी दुर्बल आदमी पचा नहीं सकते। शोरवा से चर्बीका अंश अलग करना होता है तो कपड़ा, ब्लाटिंग (स्याही सोख) वगैरहसे छान लिया जाता है। शोरवाके बनानेमें खर्च कम पड़ता है। क्योंकि इसमें घी और मसालोंका व्यवहार नहीं होता।

जिस किसी भी जन्तुके मांसका शोरवा बनाना होता है उसके टुकडे-टुकड़े करने पड़ते हैं। पाँच-छः घण्टेमें शोरवा तैयार होता है। मगर आलू, गोभी आदिके शोरवेमें इतनी देर नहीं लगती।

यदि आधा सेर माँसका शोरवा बनाना हो तो तीन पाव पानी तैयार करना होता है। मासको चूल्हेपर चढानेपर जब वह उबलने लगे और फेन ऊपर आ जाय तब चम्मचसे फेन बाहर निकालकर फेंक दे।

मांस जब आधा पक जाय तब उसमें आलू, शलगम, गाजर आदि तरकारी डाली जा सकती है। अच्छी तरह पक जानेपर ही शोरवा तैयार हो जाता है। शोरवा ज्यादा देरतक गर्म रखना हो तो थमसिया बोतलमे भरकर रख देना चाहिये।

छेना, चिउड़ा, पूड़ी, नारियल, कमला नीबू (नारंगी) आदिसे तरह-तरहके पुडिंग बनते हैं। पुडिंगके बनानेमें प्रधानतः अण्डेका ही उपयोग होता है क्योंकि अण्डेके बिना पुडिंग जम नहीं सकता। पुडिंगमें मिठास लानेके लिये इसमें चीनी भी डाली जाती है। काठके कोयलोंकी आग पर यह बनाया जाता है। पुडिंगके लिये सांचाका व्यवहार भी होता है।

मांसका शोरवा

पहले डेढ़ पाव मासके टुकड़े-टुकड़े करे, फिर नौ पाव पानीमें पकावे। फिर उसमें आधा पाव छीले हुए आलू डाले तथा आध पाव शलगम भी डाल दे। पक जाने पर चार आने भर नमक, चार आने भर पिसी हुई गोल मिर्च, इलायची और दालचीनीका थोड़ा सा चूरा डाल दे। वहुतसे लोग शोरवामे किसी मसालेका उपयोग नहीं करते। खानेके समय जरूरतके मुताबिक नमक और पीसे हुए मसाले डाल लेते हैं। मसाले डालनेसे शोरवा की गन्ध और जायका मनपसन्द हो जाता है, किन्तु रोगीको पथ्य देनेके लिये जो शोरवा बनाया जाय उसमें मसाला न डालना चाहिये। क्योंकि रोगीको स्वादके लिये नहीं

पथ्यके लिये शोरवा खिलाया जाता है।

भेड़ाके मांसका शोरवा

भेड़ाका मांस डेढ़ पाव, चावल और प्याज आधा पाव, नमक १ तोला, गोल मिर्च चार आने भर, पानी आवश्यकतानुसार।

इन सब चीजोंके सहयोगसे अच्छी तरह शोरवा बनाना चाहिये। पक जानेपर रस छान लेना चाहिये। न्यूयार्कमे ऐसेही शोरवेका प्रचलन है।

शाक सब्जीका शोरवा

प्याज तीन, आलू चार, गाजर दो, गोभी आध पाव, हरियाली थोड़ी सी, मक्खन १ तोला, दूध आधा पाव, मैदा, नमक, गोल मिर्च, पानी आवश्यकतानुसार।

पहले सब तरकारियां धो बीनकर साफ कर ले और फिर कुचल ले। अब इन्हें पानीमें डालकर चूल्हे पर चढ़ा दे। मगर गोभी इनके साथ न डाले। वल्कि जब और चीजें आधी सीज जायं तब गोभी डालनी चाहिये। जब सब तरकारियां पक जायं तब उनमे दूध, मैदा, मक्खन, मिर्च, नमक डालकर चला दे और दो चार मिनट वाद छान ले।

सीधा शोरवा

मांसके पांच छ पतले टुकड़े, छ आलू, एक प्याज, एक गाजर, एक पाव चावल, एक पाव उड़द, डेढ़ सेर जल तथा

नमक, मिर्च, लौंग आदि आवश्यकतानुसार।

किसी शुद्ध बर्तनमें पानी और ये सब चीजें डालकर ढक्कन लगाकर ऊपरसे मैदेका लेप कर दे ताकि हवा न जाने पाये। फिर उस पात्रको चूल्हेपर चढ़ाये। पक जानेपर उतारकर मुँह खोल ले और छान ले।

खस्सीके पैर का शोरवा

खस्सीके पैरका एक टुकड़ा चीरकर साधारण तौरसे भून ले। दो गाजर, एक प्याज भी कूटकर थोड़ा सा भून ले। फिर उचित मात्रामें जल लेकर तरकारीके साथ उसे चार घण्टेतक पकाये। अच्छी तरह पक जाय तब मिर्च, नमक, मैदा मिला दे। फिर उसमें मक्खन का छौंक देकर दस मिनट चूल्हेपर रखे। फिर उतार ले। यही खस्सीका शोरवा है।

भेड़ा या बकरेके सिरका शोरवा

पहले सिरका छीलकर साफ करना होता है। फिर उसे तोड़ना होता है ताकि हड्डियां फट जायं, फिर उसे नमक मिलाकर आधा घण्टा तक रखना होता है। इसके बाद तीन सेर पानीमें इसे पकाया जाता है। तबीयत हो तो इसमें गाजर या प्याज भी डाला जा सकता है। छ घण्टे तक आगपर रहनेसे शोरवा तैयार होता है। शोरवा हो जानेपर उसे आगपर रखे और जीभ तथा सिरका मांस खुरच ले, फिर उसमें मिर्च, नमक आदिका चूर्ण मिला दे। तवे को चूल्हेपर चढ़ाकर उसमें थोड़ासा घी या

मक्खन डाले। मसालेदार मांसका वडा बनाकर एक-एक करके भून ले। भूननेके पहले उसे अण्डेके तरलांशमे डुबोकर विस्कुटके चूर्णमें मिला ले। सब वड़े तैयार हो जानेपर तवा उतार ले। शोरवामें आधा पाव दूध और थोडा सा मैदा मिलाकर आगपर चढावे, फिर उतारकर मांसके वडोंमें मिला दे।

कबूतरका शोरवा

कबूतर एक, अण्डे दो, बकरे आदिका मास आवश्यकतानुसार और अदरख, तेजपत्तो, पोदीना लौंग, दालचीनी, छोटी इलायची, मैदा, गोलमिर्च, घी, जरूरतके मुताबिक।

पहले कबूतरके मांसके टुकड़े-टुकड़े करके पानीमे डालकर उबाले। जब पानी खूब औटने लगे तब उतारकर पानी फेक दे और मासमे सब मसाले मिलाकर फिर पानी डालकर आगपर चढा दे। जब मांस विलकुल गल जाय तब उतारकर छान ले। फिर किसी बर्तनमें अण्डोंका तरलांश इकट्ठा करे और उसे अच्छी तरह फेंटनेके बाद छाना हुआ पानी मिलाकर, दो चार बार उलट-पुलट कर ले। फिर इसे आगपर चढ़ा दे। जब पानी खौलने लगे और भाग बर्तनके किनारेपर लगने लगे तब आगपर से उतार ले। इसके बाद कपड़ेको दो तीन परत मोटा करके उससे छान ले। पके हुए मांसको पीसकर उसमें गोलमिर्च, नमक, अण्डेकी जर्दी अच्छी तरह मिला ले। फिर इस मांसकी गोलिया बनाकर अण्डेके तरलांशमें डुबाकर मैदा लपेटकर घी

में अच्छी तरह भून ले। फिर ये गोलियां मांसके रसमें मिला दे। दो मिनट आगपर रखकर उतार ले और खाय।

शीतकालीन शोरवा

खसीका मास एक सेर, चार आलू, गोभी और प्याज एक-एक पाव, गोलमिर्च, नमक, चावल आवश्यकतानुसार, पानी दो सेर।

पहले मांसके टुकड़े-टुकड़े कर ले और आलू छीलकर काट ले। फिर बर्तनमे पानीके साथ सब चीजें डालकर आगपर चढ़ावे। वर्तनका मुंह अच्छी तरह बन्द कर देना चाहिये। ताकि हवा भीतर न जा सके। इस प्रकार ६ घण्टेतक पकानेसे शोरवा तैयार हो जाता है। ६ घण्टे बाद आगपरसे उतारकर छान ले और पान करे।

गोभीका शोरवा

कबूतर दो, मक्खन एक छटांक, प्याज, तेजपत्ते, अदरख थोड़ी सी, गोभी एक, नीबूका रस, गोलमिर्च, लौंग, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले कबूतरको साफ करके पांच सात टुकड़े कर ले। अब प्याज, अदरख और तेजपत्ते डालकर मांसको पानीमें औटावे। जब मास बिलकुल गल जाय तब उसे उतारकर कपड़ेसे छान ले। फिर गोभी काटकर मांसमें मिला ले और पानी डालकर आग-पर चढ़ावे। गोभी गल जाय तब उतारकर छान ले फिर कढ़ाईमें

मक्खन डालकर गर्म हो जानेपर नीबूका रस डाल दे। थोड़ी देर बाद छाना हुआ जूस उसीमें डाल दे तथा गोलमिर्च, नमक, लालमिर्च भी डाल दे और दो एक बार उबाल खा लेनेपर उतार ले।

नारियल पुडिंग

नारियल आधापाव, मक्खन डेढ़ छटांक, मैदा एक पाव, पावरोटीके छिलके एक छटाक, दूध आधा सेर, अण्डे पांच, गुलाब-जल चार आने भर, चीनी आवश्यकतानुसार।

पहले मक्खन और चीनी एक साथ मिलावे। फिर अण्डे तोड़कर सफेदी अलग रख ले। जर्दी चीनी मिश्रित घीमे मिला दे। नारियलको या तो पीस ले या कूट ले। फिर उसे इन चीजोंम मिला दे। इसके बाद दूध, मैदा, पावरोटीके टुकडे, अण्डोंकी आधी सफेदी, गुलाबजलका आधाभाग मिला ले। अब बर्तनको आगपर चढ़ावे, इसमें नारियल सहित उसके साथकी सब चीजें डाल दे। दो-एक बार चलानेके बाद मैदा, दूध आदि डालकर चलाता रहे। जब मोमकी तरह हो जाय तब बाकी सफेदी और गुलाबजल डाल दे और बराबर हिलाता रहे। साधारण बादामी रंग होनेपर उतार ले। इसे किसी सांचेमें भरकर बर्फमें दबा देनेसे जम जायगा।

अंजीरका पुडिंग

अंजीर, पावरोटीके टुकड़े, चीनी, अण्डे, मक्खन, मैदा,

जायफल और दूध।

अंजीर साफ करके उसके महीन-महीन टुकड़े कर ले। मैदा, चीनी, जायफल, अण्डेकी जर्दी टुकड़ोंमें मिला दे। फिर दूधमे भिगोकर रख दे। अब बर्तनमें मक्खन डालकर चूल्हेपर चढ़ावे। गर्म हो जानेपर सब चीजें डालकर चलावे। गलकर गाढ़ा हो जानेपर सब चीजें उतार ले और किसी पात्रमें रखकर जमा ले।

कस्टर्ड पुडिंग

अजीर एक पाव, दूध डेढ़ पाव, अण्डे दो, मक्खन दो तोला, सेव आदि मीठे फलका मुरब्बा आधा पाव, चीनी दो तोला, छोटी इलायचीका चूर्ण थोड़ासा।

अञ्जीर साफ करके गर्म पानीमें भिगावे। खूब नर्म हो जानेपर टुकड़े-टुकड़े करके मुरब्बेके साथ मिला ले। दूधका बर्तन आगपर चढ़ा दे। अण्डेकी जर्दीमे चीनी डालकर दूधमें मिला दे। दूध जब गाढ़ा हो जाय तब उसमे मक्खन गर्म करके डाल दे और आग परसे उतारकर नीचे रख दे। दूध जब ठण्ढा होजाय तब उसमें अण्डेकी सफेदी फेंटकर अच्छी तरह मिला दे। फिर उसमे मुरब्बे सहित अञ्जीर मिलाकर, इलायचीका चूर्ण डालकर अच्छी तरह मिला दे।

पांच-छ घण्टेतक ठण्ढी जगह रखनेसे जम जायगा। बर्फमें रखने से जल्दी जमेगा। इसे कुल्फी मलाईकी कुल्फियोंमें डाल-कर मुँह बन्दकर कुल्फीकी तरह भी जमाया जा सकता है। इस

पुडिंगको खानेके एक दिन पहले बनाकर रखनेसे स्वाद बढिया हो जाता है।

दिल्ली पुडिंग

आरारोट तीन तोला, बादामका चूर्ण तीन तोला, मक्खन आधा छटांक, दूध १॥ पाव, चीनी दो तोला, इलायचीका चूर्ण आवश्यकतानुसार।

डेढ़पाव दूधमें बादामका चूर्ण, आरारोट, चीनी मिला दे। आगपर बर्तन चढ़ाकर मक्खन उसमें डाल दे। गर्म हो जाने पर सब चीजें उसमें डाल दे और गल जानेपर उतारकर जमा ले।

जर्मन पुडिंग

एक छटाक मक्खन, पौन छटांक चीनी, तीन अण्डे, आधा सेर दूध, आधा सेर मैदा, नमक, छोटी इलायचीका चूर्ण आवश्यकतानुसार।

मक्खनको फेटकर उसमे चीनी, अण्डेकी जर्दी, दूध, मैदा, नमक अच्छी तरह मिला दे। आगपर बर्तन रखकर मक्खन डाले और गर्म हो जाने पर सब चीजें डालकर ढक दे। थोड़ी देर बाद ढकना खोलकर देखे कि पुडिंग बादामी रंगका हो गया तो उतारकर दूसरे बर्तनमे रखकर जमा ले।

अदरखका पुडिंग

एक पाव गुड़, मैदा एक पाव, मक्खन तीन छटांक, अदरख

१। तोला, दूध १ पाव, अण्डा १, कार्बोनेट आफ सोडा आधा तोला, छोटी इलायचीका चूर्ण।

अण्डे तोड़कर मैदेके साथ अच्छी तरह मिला ले। फिर गुड़ और अदरख डाल दे। फिर दूधमे कार्बोनेट आफ सोडा मिलाकर मैदेके साथ मिला दे तथा बर्तनका मुँह अच्छी तरह बन्द करके चूल्हेपर चढ़ा दे। प्रायः २॥ घण्टे बाद ढकना खोलकर देखेंगे तो पुडिंग फूलकर पावरोटीकी तरह हुआ दिखलाई पड़ेगा अब नीचे उतारकर जमने दे।

नीबूका पुडिंग

पाव रोटी के टुकड़े एक पाव, मक्खन तीन पाव, चीनी आधापाव, नीबू तीन, अण्डे दो।

अण्डेके तरलांशमे चीनी, पावरोटीके टुकड़े मिलावे और नीबूका रस भी डाल दे। फिर वर्तनको आगपर चढ़ाकर उसमें मक्खन डालकर गर्म हो जानेपर उपरोक्त सब चीजें डाल दे। पौन घण्टेतक आगपर रहने दे। जब सब पदार्थ मिलकर एक हो जायं और पावरोटीकी तरह फूल जायं तब उतार ले।

बार्ली-पुडिंग

पर्ल बार्ली आधा पाव, एक सेर पानी, नमक दो आने भर, चीनी पौन छटांक, दो बढ़िया सेव।

बार्लीको पानीमे घोल दे और आगपर चढ़ाकर बराबर हिलाता रहे। थोड़ी देर बाद उसमे नमक और चीनी डालकर चलावे।

फूल जानेपर चूल्हेपरसे उतार ले । सेव छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले तथा सेवके टुकडे वालोंमे मिला दे और फिर आगपर चढ़ावे तथा बराबर चलाता रहे । खीरकी तरह गाढ़ा हो जानेपर उतार ले ।

दी क्वीन आफ पुडिंग

पावरोटीके टुकड़े, आधा पाव मक्खन, आध सेर दूध, दो अंडे, चीनी और नीबूका सत थोड़ा सा आवश्यकतानुसार ।

रोटीके टुकडे १॥ पाव पानीमें भिगो दे । नीबूका सत अडो-की जर्दीमे और मिला दे । दूधमें रोटीके टुकडे डाल दे अब आगपर बर्तन रखकर, मक्खन डाल दे । गर्म होनेपर दूध डाल दे । खीरकी तरह गाढा हो जाय चीनी डाल चलाकर, उतार ले ।

क्वीन्स पुडिंग

पावरोटीके टुकड़े कर ले, फिर किसी वर्तनमें पानी गर्म करे और कढाईमे मक्खन डाले । मक्खनमें रोटीके टुकड़े भून ले । फिर गर्म पानीमे डुबोकर अलग रखे तथा चीनीके साथ गर्म-गर्म खावे ।

रेनिस क्रीम

दूध तीन पाव, नीबू १, साढ़े तीन छटाक चीनी, एक छटांक मक्खन, चार अण्डे, १५ बादामोंका चूर्ण, दो छटांक पानी ।

वर्तनको आगपर चढ़ाकर दूध और नीबू डालकर चलावे ।

नीबू गल जाय तब दूधमेंसे निकालकर फेक दे। किसी कटोरीमें मक्खन और चीनी मिलाकर थोड़ा सा पानी डाले और तीनों चीजे दूधमें डाल दे। बराबर चलाता रहे, खूब गाढ़ा हो आनेपर अण्डेकी जर्दी बादामके चूर्णमें डालकर दूधमे मिला दे। गाढ़ा होनेपर उतार ले।

हसीना पुडिंग

दूध डेढ पाव, पावरोटीके टुकड़े डेढ़ छटांक, कागजी नीबूके छिलकेका चूर्ण, अण्डे तीन, एक छटांक मक्खन, आवश्यकतानुसार चीनी।

बर्तनमें घी डालकर चूल्हेपर चढ़ावे। गर्म हो जानेपर दूध, पावरोटीके टुकड़े और नीबूके छिलकेका चूर्ण डालकर चलाता रहे। गाढ़ा हो जानेपर अण्डेके तरलांशमे चीनी मिलाकर दूधमे डाल दे। खूब गाढ़ा होनेपर उतारकर ठण्डा कर ले।

स्पंज पुडिंग

स्पंज केक छ, छोटे बिस्कुट अठारह, दूध तीन पाव, अण्डे पांच, जा[illegible]यफलका चूर्ण थोड़ा सा।

किस[illegible]ी बर्तनमे तीन छटाक दूध लेकर बिस्कुट, स्पंजकेक और बादामक[illegible]ा चूर्ण उसमे भिगो दे। अब दूसरी तरफ बाकी बचे हुए दूध में अण्डेका तरलांश और चीनी मिलाकर आगपर चढ़ावे तथा ब[illegible]ाबर चलाते रहे। दूध कुछ गाढा हो जावे तब 'स्पंजकेक' बिस्कुट और दूध उसमें डाल दे और चलाता रहे। खूब गाढ़ा

होने पर जायफलका चूर्ण डालकर दो-चारबार चला दे और उतारकर किसी दूसरे बर्तनमें रख ले ।

स्पंज बनानेकी विधि—सात अण्डोंकी जर्दी, आधे नीबूका रस और उसके छिलकेका चूर्ण, तीन छटांक मैदेके साथ एक बर्तनमें मिलावे । बर्तनका मुंह बन्दकर दे और आगपर चढ़ा दे। थोड़ी देर बाद मालूम होगा कि भीतरका पदार्थ पावरोटीकी तरह फूल गया है । तब उतारकर दूसरे बर्तनमें रख ले ठण्डा हो जानेपर जम जायगा । यही स्पंज केक है ।

किसमिस पुडिंग

आधा पाव किसमिस, आधा पाव अंगूर, आधा पाव चीनी, आधा पाव मैदा, मक्खन, रोटी आधा पाव, आधा तोला नमक, दो अण्डे, दूध, छोटी इलायचीका चूर्ण ।

पहले किसमिस धोकर उसके नाके तोड़कर साफ कर ले । अंगूर भी साफ कर ले । रोटीके टुकड़ोंमें मक्खन और नमक मिला दे । फिर अण्डेके तरलांशमें दूध, इलायची मिला दे और चूल्हे पर चढ़ाकर बराबर हिलाता रहे । दूध औटने लगे तब किसमिस, अंगूर, रोटीके टुकड़े डाल दे तथा हिलाता रहे । हिलाते-हिलाते दूध जब गाढ़ा हो जाय तब उतारकर किसी दूसरे बर्तनमे रख ले ।

सेवका पुडिंग

सेव, पावरोटीके टुकड़े और मक्खन ।

सेव छीलकर महीन-महीन काट ले । बर्तन चूल्हेपर चढ़ाकर

मक्खन डाले और सेवके टुकड़े डालकर उनपर चीनी बुरक दे। ऊपरसे थोड़ा सा मक्खन डाल दे। सब चीजोंको अच्छी तरह मिलाकर चलाता रहे। गल जानेपर उतार ले और ऊपरसे दानेदार चीनी छिडक दे।

आगरा पुडिंग

पावरोटी, अण्डे, दूध, चीनी, छोटी इलायची, मक्खन, मुरब्बा और दूधकी मिठाई।

पावरोटीके छोटे-छोटे पतले टुकड़े कर ले। मक्खन लपेटकर मुरब्बेके रसमें भिगो दे। दूधको आगपर चढ़ा औटा कर गाढा बना ले। रोटी उसीमें डाल दे। उसपर अण्डेकी जर्दी और चीनी डाल दे। मिलाकर चलावे और थोड़ी देर बाद उतारकर इलायचीका चूर्ण बुरक दे। फिर चूल्हेपर चढाकर थोडी देर बाद उतार ले फिर इसमें मिठाई मिला दे। यह पुडिंग खानेमें अति स्वादिष्ट होता है।

पावरोटीका पुडिंग

पावरोटी, अण्डे, चीनी, किसमिस, नमक।

मक्खन डालकर बर्तन चूल्हेपर चढावे और थोड़ी सी रोटी, और किसमिस मक्खनमें डाल दे। फिर थोड़ा दूध डाले और फेर सब चीजें डाल दे। नमक बहुत कम डालना चाहिये। गल जानेपर उतार ले।

बेस्ट पुडिंग

१॥ पाव दूध, डेढ़ छटाक रोटी, एक अण्डा, पाव छटाक चीनी, मुरब्बेका रस और जायफलका चूर्ण।

किसी बर्तनमे मुरब्बेका रस डालकर रखे। बर्तनमे दूध डालकर आगपर चढ़ावे और एक उबाल आनेपर रोटीके टुकडे डालकर उतार ले। मिश्रित दूध साधारण तौरसे ठण्ढा होजाय तब उसमे अण्डेकी जर्दी और मुरब्बेका रस मिला दे। थोड़ा सा जायफलका चूर्ण भी डाल दे। इस बार आगपर बर्तन रखनेसे ही थोड़ी देरमे दूध जम जायगा। खानेके समय बर्फीकी तरह काट ले।

मोहिनी पुडिंग

अण्डे, सेव, मैदा, दूध, चीनी, अंगूर, पावरोटी, मुरब्बेका रस, इलायचीका चूर्ण।

सेव छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले तथा अण्डेकी सफेदी और दूधके सिवा बाकी सब चीजें एकत्र मिला ले। फिर सेवके टुकड़े मिलाकर चूल्हे पर चढाये। जब सब चीजे गलकर एक रस हो जायं तब उतार ले। उतारनेसे दो मिनट पहले दूध और अण्डेकी जर्दी भी डाल दे। अब इसके टुकड़े बर्फीकी तरह काट ले।

गाजरका पुडिंग

- गाजर, रोटी, मुरब्बेका रस, मैदा, अंगूर, आधा-आधा

पाव, चीनी आधा छटांक, दूध और नीबूके छिलकेका चूर्ण आवश्यकतानुसार।

पहले गाजरके टुकड़े-टुकड़े कर ले। उन टुकड़ोंके साथ पाव रोटीके टुकडे, मुरब्बेका रस, मैदा, अंगूर, नीबूके छिलकेका चूर्ण एक साथ अच्छी तरह मिला दे। अब मिली हुई सब चीजोंको आगपर चढ़ावे और दूध डाल दे। १॥ घण्टे तक पकने दे। जब सब चीजें गलकर गाढ़ी हो जायं तब उतार ले और किसी दूसरे वर्तनमें रख ले। जम जाने पर बर्फीकी तरह काट ले।

किसमस पुडिंग

मैदा पांच पाव, पावरोटीके टुकड़े तीन पाव, मुरब्बेका रस तीन पाव, किसमिस बीज रहित तीन पाव, चीनी आधा सेर, अण्डे छ, दूध एक पाव, थोड़ा सा मक्खन और रसमें भिगोया हुआ नीबूका छिलका।

पावरोटीके टुकड़े कर ले तथा किसमिसके नोक तोड़कर बीज निकालकर धोले। फिर सिल बट्टे पर बाट दे। नीबूके छिलकेके टुकड़े-टुकड़े कर ले। अब अण्डे तोड़कर उनकी जर्दी चीनी और दूधमें मिला दे, तथा बाकी सब चीजें भी मिला दे। अब वर्तनको चूल्हे पर चढ़ाकर उसमें थोड़ा सा मक्खन मिला दे और सब चीजें डालकर अच्छी तरह बन्द कर दे। जब सब चीजें मिलकर मोमकी तरह हो जायं,

तब उतारकर दूसरे बर्तनमें ढालकर जमा ले और बर्फीकी तरह काट ले।

मैदेका पुडिंग

दूध तीन पाव, मैदा पौन छटांक, मक्खन १। तोला, नमक चार आने भर।

पहले मैदेमें थोड़ा सा दूध मिला दे। बाकी दूधमें जरा सा नमक डालकर चूल्हे पर चढावे। जब दूध उबलने लगे तब दूध मिला हुआ मैदा उसीमे मिला दे। दूध जब काफी गाढ़ा हो जाय तब उसमें मक्खन डालकर अच्छी तरह चला दे। जब तक दूध गाढ़ा न हो जाय तबतक चलाता रहे। अच्छी तरह गाढ़ा हो जाने पर दूसरे बर्तनमे ढालकर बर्तनको ठण्डे पानीसे भरे हुए किसी बर्तन पर रख दे। इससे यह पदार्थ जम जायगा और खानेमें ठण्ढा तथा स्वादिष्ट मालूम पड़ेगा। इच्छा होनेपर इसे बर्फीकी तरह काटकर खा सकते हैं। मगर खाते समय मिश्री या चीनी मिलाना न भूलना चाहिये। दानेदार चीनीसे मजा बढ़ जाता है। मगर मिश्रीका महीन चूर्णभी बड़ा मजा देता है।

स्कल्प्ट एग

बिस्कुटका चूर्ण या बेसन, मैदा या उबाला हुआ आलू जो भी हो, दूधके साथ मिलावे तथा अच्छी तरह गूंथ ले। फिर इसमें मिर्च, नमक, गर्म मसाला, प्याज, अदरखका रस

मिला ले और कुछ अण्डे पकाकर उनके छिलके छीलकर चाकूसे काट-काटकर रखे। फिर कुछ कच्चे अण्डे तोडकर उनकी जर्दीमें थोड़ा सा मसाला और नमक मिलाकर फेंटे। अब दूध मिश्रित विस्कुटके चूर्णसे एक पूरी वेले और कड़ाईमें डालकर तल ले। इससे जितनी पूरियाँ बने बना ले। पर पूरी इस तरह बनाना चाहिये कि अच्छी तरह फूल जाय। अब हर एक पूरीमें अण्डे का एक टुकड़ा मसाला सहित अण्डेकी जर्दीमें डुबाकर भर दे और फिर एक बार तल ले। इससे पूरीके कच्ची रहने का भय नहीं रहता। पहले पूरी न बनाकर बिस्कुटके चूर्णमें मसाला मिलाकर उसकी पूरी वेलकर फिर उसपर अण्डेका टुकडा रखकर उसे दूसरी पूरीसे ढककर और किनारे इस तरह मोड़े कि भीतरकी चीज बाहर न आने पावे तथा तली जा सके। कढाईमें घी कम न हो, इस वातका ध्यान रखे।

मटन कटलस्

भेडाके मांसका भोज्य पदार्थ पौष्टिक होता है। यह सभी जानते हैं। साथ ही इस मांसका स्वाद भी अपेक्षाकृत अच्छा होता है। भेड़ाका कोमल मांस ले और उसके महीन-महीन टुकडे कर ले। अब इन टुकड़ोंको पानीमें अच्छी तरह पका ले। कुछ अण्डोंको फोड़कर उनकी सफेदी एकत्र कर ले और उसमें विस्कुटका चूर्ण मिलाकर, मैदा या बेसन, मिर्चका चूर्ण, पिसा हुआ गर्म मसालेका चूर्ण, प्याज और अदरखका रस एक साथ

मिलावे, फिर खूब फेटे। इसके वाद पके हुए मांसके एक-एक टुकडोंको इसमें फेटते हुए अण्डेके तरलांशमे डुबोकर मक्खन या घीमे पका ले। इस प्रकार पकावे कि खानेमे विशेष मजा आवे।

पोर्चुगीज भिण्डालु

बकरे, भेडे, या पत्तीके मास से भिण्डालु बन सकता है। तब भी जिस मांसमें चर्बीका भाग अधिक हो उस मांसका भिण्डालु खानेमे स्वादिष्ट होता है।

मास एक सेर, घी तीन छटाक, १। तोला लहसुन, एक तोला लहसुन बाटा हुआ, एक तोला अदरख, एक तोला लालमिर्च, भुने धनियेका चूर्ण एक तोला, भुने जीरेका चूर्ण एक तोला, तेजपत्ते चार, गोल मिर्च ८।१०, चार-पाच भूनी लौंगका चूर्ण छोटी इलायची ६, दही १ पाव, नमक १॥ तोला।

तेजपत्ते और कालीमिर्चके सिवा बाकी मसालेको दहीमे मिलाकर मांसमें लपेट दे। पोर्चुगीज मामको वहुत देर तक रखते हैं और पानीका बिल्कुल व्यवहार नहीं करते। किन्तु जो लोग देरतक न रख सकें। उन्हें चाहिये कि कमसे कम दो घन्टा तो अवश्य रखें। दो घंटा बीत जानेपर चूल्हेपर धीमी आँचमें बर्तन चढावे और उसमे सब घी डाल दे। जब घी गर्म हो जाय तब तेजपत्ते और गोलमिर्चका चूर्ण डाल दे। फिर मसाले सहित मास डालकर बर्तनका मुँह बन्दकर दे। पोर्चु-

गीज लोग इसमें झोल बिल्कुल नहीं रखते। जो मांसको ज्याद देरतक दहीमें भिगोकर नहीं रख सकते, उन्हें चाहिये कि मांस पकनेके समय थोड़ा-सा पानी डाल दे। पोर्चुगीज दहीके स्थान पर विनिशार (सिर्का) का व्यवहार भी करते हैं। सिर्केके सहयोगसे मांस जल्दी गलता है। पर बहुतसे आदमियोंको सिर्का का स्वाद पसन्द नहीं आता। इसलिये दहीका उपयोग ही उत्तम है। मांस पक जानेपर बर्तन आगपरसे उतार लेना चाहिये।

किसटम बाल

किसटम बाल मछली द्वारा बनाया जाता है। मछलीके सिवा घी, अंडा सर, (दूधकी मलाई) छोटी इलायची, दालचीनी, लौंग, कालीमिर्च, मक्खन, नमककी जरूरत होती है।

पहले, रोहित, कातला या मृगेल मछलीके टुकड़े अच्छी तरह भून ले। भुन जानेपर उतार ले और ठण्डा होनेपर कांटे निकालकर सिलपर अच्छीतरह पीस ले। फिर उसमें आवश्कतानुसार दो चार अण्डोंकी जर्दी मिला दे। फिर इसमें दो एक अण्डे और मिलाकर दूधका सर तथा सब मसाले मिला दे। फिर किसी छोटे वर्तनमें घी डालकर मछलीके टुकड़े डाल दे। इसके बाद एक बड़ी हंडिया चूल्हेपर चढ़ावे। उसमें अन्दाजसे पानी डाल दे और मछलीके टुकड़े डालकर हँडियाका मुँह बन्द कर दे। हँडियाका मुँह कपड़ेसे बन्द करना चाहिये और उसपर ढकना रखना चाहिये। आधा घण्टे बाद ढकना

खोलकर देखना चाहिये कि पानी सूख गया है कि नहीं ? पानी सूख गया हो तो फिर डाल देना चाहिये। पक जानेपर हँडिया उतार लेनी चाहिये।

मौलपाक

बड़ी जातिकी मछली रोहन, कातला आदिसे यह पाक तैयार होता है। पहले मछलीके बड़े-बडे टुकडे करके भून लेना चाहिये। फिर आवश्यकतानुसार मैदा, नारियलका पानी और तेजपत्ते उबाल लेने चाहिये। एक सेर मछलीके लिये आधासेर नारियलका पानी काफी है। पानी जब अच्छीतरह उबल जाय तब उसे उतारकर शीतल कर लेना चाहिये। शीतल होनेपर फेंटकर फिर चूल्हेपर चढ़ाना चाहिये। जब पानी खूब गाढा हो जाय तब आँच बुझाकर अँगारोपर रखना चाहिये। इसी समय भुने हुए मछलीके टुकड़े और नमक आदि इसमे डाल देने चाहिये। जब मछलीके टुकड़े अच्छी तरह गल जायं और गाढ़े रसमें मिल जायं तब उतार लेना चाहिये। यह पाक खानेमे अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

मुलतानी छोप

इसमें बत्तक या कबूतरके मांस, घी, अदरख, प्याज, धनियां, गोलमिर्च, लालमिर्च, हल्दी, तेजपत्ते, नमक, नारियलका पानी, तथा नीबूको रस की जरूरत पड़ती है।

पहले दो बत्तक या कबूतरके टुकड़े-टुकड़े कर ले। फिर सब

मांसमेंसे आधे मांसमें धनियाँ, अदरख प्याज, मिलाकर एक वर्तनमें डाल कर उसमें पानी भरकर चूल्हेपर चढ़ा दे। बर्तनका मुँह बन्दकर दे। मांस गल जाय यानी हड्डीसे छूट जाने लायक हो जानेपर चूल्हे परसे उतार ले। अब इस मांसको अच्छी तरह मसल ले और एक कपड़ेसे इसका रस दूसरे बर्तनमें छान ले तथा मांस फेंक दे। अब साफ वर्तन चूल्हेपर चढ़ाकर उसमें थोड़ा-सा घी डाल दे और घी गर्म होनेपर धनियाँ, गोलमिर्च, अदरख, हल्दी, तेजपत्ते, बाटकर डाल दे और चलाता रहे। ये मसाले भुनकर लाल रंगके हो जायँ तब बाकी आधामांस भी डाल दे। मांस जब भुनने लगे तब उसमें मांसका रस इस प्रकार डाले कि रस वर्तन लगे नहीं और मांसमें ही खप जाय। जब मांस अच्छी तरह गल जाय तब उसमें बाकी बचा हुआ जूस और नमक डाल दे। थोड़ी देर बाद नारियलका पानी भी डाल दे। दो मिनट बाद नीबूका रस डाल दे और चलाकर नीचे उतार ले।

मांसकी जेली

खस्सीका मांस एकसेर, अण्डे चार, चीनी एकपाव, नीबूका रस डेढ़ छटाक, छोटी इलायची पांच, लौंग चार, दालचीनी चारआनेभर, पानी आवश्यकतानुसार।

पानीमें मांस पकावे। पक जानेपर उतारकर मांस मसलकर रस छान ले। पकाते समय जो तेल सा पदार्थ मांसके ऊपर आ जाता है, उसे चम्मचसे बाहर फेंकते रहना चाहिये। अण्डे

फोडकर उनकी जर्दी और सफेदी अलग-अलग प्यालोंमे रखना चाहिये। जर्दीमे चीनी और नीबूका रस मिलावे। फिर खूब फेटे इसके बाद अ डेकी सफेदी मिलाकर फेटे। फिर इसमे मांसका जूस मिला दे। अब कोई दूसरा बर्तन लेकर आठ-दश बार उलट-पलट करे। फिर एक बर्तनमे रखकर आंचपर चढ़ावे। आगपर चढानेके बाद बाकी मसाले डालकर चलाता रहे। आंच मध्यम रहना चाहिये। जब यह लेई सा हो जाय तब उतारकर फलालेन (फ्लालेन) के कपडेसे छान ले। फलालेन न हो तो मोटे कपड़ेसे भी छाना जा सकता है। अब इस रसको खूब शीतल स्थानपर रखे। बर्फमे रखनेसे बहुत जल्द जम जायगा। जाड़ेमे सिर्फ पानीमे रखना यथेष्ट है। यह जेली पावरोटीके टोस्टके साथ खायी जाती है।

हिरनका कल्प

भुना या पका हिरन या भेड़ेका मांस, पावरोटीके कुछ टुकडे, दूध, नमक, मक्खन, गोलमिर्च, धनियां, दालचीनी, छोटी इला-यची, अण्डे।

भुने या पके मासको अच्छी तरह पीस ले। उसमें नमक, और गोलमिर्च मिला ले। पावरोटीके टुकड़ोंमे मक्खन लगाकर दूधमें भिगो दे। फिर बर्तनको आगपर चढाकर उसमे पानी डालकर मांस डाल दे और बर्तनका मुंह बन्द कर दे। पानी खूब खौल जाय तब दूध सहित रोटीके टुकड़े, दालचीनी, लौंग इलायची और एक अण्डेका तरलाश उसमे डाल दे। फिर सब चीजोंको अच्छी तरह मिलाकर बर्तनका मुंह ढक दे। जब

झोल भर जाय और मांस पक जाय तब उतार ले। जबतक खाने न बैठे बर्तनका मुंह न खोले।

मांसका कबूतर

भेड़े या बकरेका मांस दो टुकड़े, रोटीके कुछ टुकड़े, नमक, गोलमिर्च, लौंग, दालचीनी, छोटी इलायची, मैदा और पानी।

एक इंच मांस काटकर उसमेंसे हड्डी निकालकर खूब महीन पीस ले। इस मांसमें रोटीके टुकड़े, नमक और सब मसाले मिला दे। फिर इससे कबूतरकी आकृति बनावे और इसपर सूत लपेटे ताकि टूटे नहीं। फिर किसी बर्तनमे रखकर उसमें पानी डालकर आगपर चढ़ावे। मांस पक जाय तब उतारकर पानी बर्तनमे से निकालकर किसी दूसरे बर्तनमें रख ले। इस पानीमें नमक, गोलमिर्च, इलायची, दालचीनी, लौंग, मैदा मिलाकर, चूल्हे पर चढ़ाकर खूब गाढ़ा कर ले। फिर इसका आधा अंश किसी दूसरे प्यालेमे रख ले। बाकी आधा रस कबूतरकी आकृतिपर इस प्रकार धीरे-धीरे ढाले कि आकृति टूटे नहीं। खानेके समय इसे आंच पर रखकर सूत अलग-अलग कर ले और बाकी रस इसमें डाल दे।

मांसका सिंघाड़ा

साधारण सिंघाड़ेसे मांसका सिंघाड़ा ज्यादा स्वादिष्ट होता है। इसमें आलू आदिकी जगह मांस भरा जाता है। चपके लिये जिस प्रकार मसाले सहित मांसको घी में भूनना होता है,

उसी तरह सिंघाड़ेके लिये भी समझना चाहिये। बस, मासको मसाले सहित सिंघाड़ोंमे भरकर घी मे तल लेना चाहिये।

मछलीका सिंघाड़ा

मांसके सिंघाड़ेकी तरह ही मछलीका सिंघाड़ा बनता है। मछलीके कांटे निकालना न भूलना चाहिये। बाकी सब युक्तिया पूर्ववत् हैं।

आलू बड़ा

आलू उबाल ले तथा छीलकर पीस ले। १ पाव आलूमें दो छटांक चीनी, एक छटाँक नीबूका रस, तीन अण्डोंकी जर्दी मिलावे। अच्छी तरह मिलाकर, अण्डेकी सफेदी फेटकर इसमें मिला दे। फिर बड़ेकी तरह बनाकर घीमें तल ले। और गर्म-गर्म खावे। इसके साथ पोदीनेकी चटनी बड़ा मजा देती है।

आलूका बिस्कुट

बड़े-बड़े ६ आलू अंगारोंमे भून ले। भुन जाने पर छिलके उतारकर गूदा निकाल ले। फिर इसमे आठ अण्डोंकी जर्दी, आधा नीबू, एक पाव चीनी मिलाकर अच्छी तरह घोटे। अण्डे की सफेदी फेंटकर इसीमें मिला दे। अब कागजमें घी चुपड़कर चीनी छिड़ककर बिस्कुट बनाकर धीमी आंचमे सेंक ले। कागजमें ठीक न हो तो एल्यूमिनियमके बर्तनमें भी काम लिया जा सकता है।

आलूकी रोटी

एक सेर आलू पकाकर अच्छीतरह छीलकर खूब महीन पीस ले। उसमें तीन सेर मैदा मिला दे। तथा पानीकी जगह दूधसे गूंधे। बस इसी की रोटी बनाकर सेक ले।

आलूका आमलेट

एक बड़ा आलू पकाकर, छीलकर, टुकड़े-टुकड़े कर ले। फिर इसे पीस ले और इसमें नमक, मिर्च, नीबूका रस, चार अण्डों की जर्दी मिलावे। फिर अण्डेकी सफेदीको फेटकर इसमें मिलाकर घीमें भून ले।

रूमी

मांस एक सेर, चावल एक सेर, घी आधा सेर, दही सेर भर, प्याज आधा सेर, दालचीनी दो माशा, इलायची दो माशा, धनियाँ डेढ़ तोला, लौंग, जीरा दो दो माशा, अदरख तीन टुकड़े, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले मांसके टुकड़े-टुकड़े करके केशर, अदरखका रस तथा धनियां मांसमे मिला दे। फिर इसके अलग-अलग टुकड़ों पर दालचीनी, इलायची आदि डाले।

चावलोंको नमकके पानीके साथ धोकर अब पानी मिलाकर चूल्हेपर चढ़ावे और घी, मांस, मसाला आदि सब डालकर बर्तनका मुँह बन्दकर, ऊपरसे मैदा लगा दे। ताकि हवा

भीतर न जाने पावे। फिर ढकनेपर कोई भारी चीज रख दे। इसे मध्यम आंचपर पकाना चाहिये।

स्ट्रू

इसके बनानेका तरीका अति सहज है। पश्चिमीय देशोंमें इसका प्रचलन विशेष है।

मांस १ सेर, आलू आधा सेर, घी एक छटांक, नमक थोड़ा, जीरा २ तोला, अदरख एक तोला, प्याज दो छटांक, हल्दी एक तोला, पानी दो सेर।

मांसमें हल्दी और नमक मिलाकर, पानी डालकर आगपर चढ़ावे। जब एक सेर पानी जल जावे और मांस अधपका हो जावे तब उतार ले। उतारकर पानी और मांस अलग-अलग कर ले। फिर मांस में प्याज और अदरख मिला दे।

सब घीका एक तिहाई भाग चूल्हेपर चढ़ावे और गर्म हो जानेपर उसमें मांस डाल दे। फिर इसे उतारकर अलग रख ले। अब दूसरे घीमें आलू भून ले। फिर बाकी बचा हुआ घी आगपर चढ़ाकर उसमें छोटी इलायची भूनकर मासका पानी डाल दे। पानी जब उबाल खाने लगे तब उसमें मांस और आलू डाल दे। सब चीजोंको मिलाकर बर्तनका मुँह बन्द कर दे। जब आधा पानी मर जाय और मांस पक जाय तब उसमें काली मिर्च डालकर फिर बर्तनका मुँह बन्द कर दे। पन्द्रह मिनट बाद ढकना खोलकर चला दे और ढकना ढककर उतार ले।

जर्मन ष्टू

जर्मन लोग जिस प्रणालीसे ष्टू बनाते हैं, उस प्रणालीसे यह बहुत स्वादिष्ट होता है। इसलिये वही प्रणाली लिखी जाती है।

मांस १ सेर, घी आधा पाव, नारियलका पानी आधा सेर, लालमिर्च दो तोला, प्याजका रस दो छटांक, लहसुन १ आना भर, छोटी इलायची ६ आना भर, दालचीनी ४ आना भर, अदरखका रस १ छटांक, नमक और गर्म पानी आवश्यकतानुसार।

पहले हड्डी रहित कोमल मांसको कूटकर उसमें अदरखका रस, मिर्च और नमक मिलाकर दो घण्टे तक रख छोड़े। अब नारियलका पानी बना ले। और घी चूल्हे पर चढ़ाकर उसमे लहसुन भून ले। फिर लहसुन निकाल कर उसी घी में मांस भूने। थोड़ी देर हिला डुलाकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। ढकना खोलकर बीच-बीचमें चलाते रहे। फिर प्याजका रस डाल दे। जब प्याजका रस मांसमें मिल जाय। तब उसमे नारियलका पानी डाल दे। आधा पानी जल जाने पर मसाले डाल दे फिर इसमें गर्म पानी डाल दे और चलाकर छोड़ दे। पक जाने पर बचा हुआ घी डालकर उतार ले।

आयरिश ष्टू

मेढ़ेके नर्म स्थानका मांस दो सेर के टुकड़े-टुकड़े कर लें। ये टुकड़े न तो बहुत बड़े हों, न बहुत छोटे। फिर इन टुकड़ोंके

पुलाव

हमारे यहां प्राचीन कालसे पुलाव प्रचलित है। संस्कृतमें इसे पलान्न कहते हैं। मुसलमानोंके आनेसे पलान्नका अपभ्रंश "पुलाव" प्रचलित हो गया। मांस और चावलमें नाना प्रकारके मसाले डालकर पुलाव बनाया जाता है। पल माने मांस और अन्न माने भात, इन दो शब्दोंसे पलान्न बना। इसके सिवा मांसके स्थानपर मछलीका व्यवहार भी होता है और निरामिष-भोजी सिर्फ भातका पुलाव भी बनाते हैं। पुलाव अत्यन्त पौष्टिक और बहुत देरमें पचनेवाला पदार्थ है। इसके बनानेमें खर्च भी काफी पड़ता है। साधारणतः पुलाव बनानेका तरीका एक ही है, किन्तु उसके बनानेमें जिन उपकरणोंकी प्रधानता होती है, उनके या उनमें से एकके नाम पर पुलावका नाम रखा जाता है।

मांसके सिवा केशर, बादाम, पिस्ता, किसमिस, खोआ आदि पुलावके प्रधान उपकरण हैं। उपकरण जितना अच्छा होगा पलान्न उतना ही अच्छा होगा, इसमें कागजी बादाम ही डालने चाहिये।

हर तरहके चावलोंसे बढ़िया पुलाव नहीं बनता। पुलावके

इसी पानीमें मांस भी डाल दे। बर्तनका मुंह बन्द कर दे। जब पानीका रंग लाल हो जाय तब समझे कि पानी तैयार हो गया। अब इस पानीको कपड़े से छान ले। मांस निकालकर दूसरे बर्तनमें रख दे। अब चूल्हे पर बर्तन चढ़ाकर घी चढ़ावे और उसमें आधा तेज पत्ता छोड़कर भून ले, अब इसमें छाना हुआ पानी डाल दे। फिर एक छटांक घी डाल दे और थोड़ी देर बाद चलाकर नीचे उतार ढककर रख ले। अब बचा हुआ घी चूल्हे पर चढ़ावे तथा मांस डालकर चलाता रहे। जब मांसका रंग बादामी हो जाय तब उसमें साबुत मिर्च, पीसी हुई दालचीनी, लौंग, इलायची, तेजपात डालकर चलाता रहे। जब मांस अच्छी तरह भुन जाय तब चावल डालकर चलावे। थोड़ा भुन जाने पर अखनीका पानी डाल दे। फिर घी सहित भुना हुआ प्याज, नमक डालकर ढक दे और दो उबाल आनेपर आंच परसे उतारकर अंगारों पर रख दे। तथा बर्तनका मुँह इस प्रकार बन्द करना चाहिये कि किसीभी तरफसे भाप बाहर न आ सके। जब चावल पक जाय और पानी सूख जाय तब समझ ले कि पुलाव तैयार हो गया।

यहूदी पुलाव

मांस एक सेर, घी एक सेर, चावल एक पाव, मूंगकी दाल एक सेर, आलू गोल-गोल कटे हुए एक पाव, गर्म पानी १॥ सेर, नमक चार तोला, सफेद जीरा आधा तोला, पीसी ७ दरख एक

तोला, कटी अदरख एक तोला, तेजपत्ते बीस, केशर आधा आना भर, छोटी इलायची चार आना भर, लौंग, दालचीनी आठ आना भर, मिश्री एक तोला, प्याज एक पाव, गुलाबका अतर दो बूंद।

मांसको चर्बी और हड्डीरहित करके कूट ले। मांसके टुकड़े मटरके बराबर हो जाने चाहिये। इसमें मांस जितना महीन होगा पुलाव उतना ही अच्छा होगा। चावल और दालको धोकर रख लेना चाहिये। अब एक पाव घी आगपर चढ़ावे और गर्म हो जाने पर उसमें मांस, तेजपात, प्याज, लहसुन, डालकर चलाता रहे। थोड़ी देर बाद मांसमें से पानी निकलता दिखलाई पड़ेगा। अब ढकना ढक देना चाहिये और जब तक मांसका जल सूख न जाय, तब तक बीच-बीचमें ढकना खोल-कर चलाता जाय। जब पानी सूख जाय तब उसमें छोटी इला-यची, दालचीनी, लौंग, केशर डाल दे और आलू भी डाल दे। थोड़ी देर ढके रखनेके बाद उसमें आधा सेर घी डाल दे और खूब चलावे तथा दबावे। जब देखे कि चावल खिलने लगे तब उसमे जीरा, मिर्च और बाटे हुए सब मसाले डालकर बरा-बर चलाता रहे जब ये मसाले आधे पक जायं तो फिर आधा पाव घी और बादाम, पिस्ता डाल दे। थोड़ी देर बाद इसमे धीरे धीरे गर्म पानी डालकर चलाता रहे। अब नमक डालकर हांड़ी का मुँह बन्द कर दे। जब मांस गल जाय तब एक दूसरे बर्तन में घी डालकर उसे चूल्हेपर चढ़ा दे और किसमिस भून ले।

अब किसमिस, नीबूका रस और मिश्री पुलावमें डाल दे और बर्तन उतारकर रख ले। बस यहूदी पुलाव तैयार हो गया।

मछली का पुलाव

म्तगेल या कातला मछलीके टुकड़े डेढ़सेर, चावल एक सेर, घी एकपाव, बाटा धनियां, अदरख एक-एकपाव, तेजपत्ता एक तोला, लौंग दो आना भर, छोटी इलायची दो आना भर, दालचीनी दो आना, मिर्च आवश्यकतानुसार।

पुष्ट मछलीको साफ करके तथा काटकर ज्यादा पानीसे अच्छी तरह धो ले। अब एक डेगचीमें अदरख, धनियां, मिर्च, मछलीके टुकड़े डालकर दो सेर पानी डाल दे और डेगचीका मुंह बन्द कर दे। जब पानी आधा सेर हो जाय और लाल-लाल दिखलायी पड़े तब उसे चूल्हेपरसे उतार ले। अब इस पानीको छानकर अलग रखे तथा मछलीके टुकड़े अलग। फिर एक बर्तनमें घी चूल्हे पर चढ़ावे और उसमें लौंग तोड़कर डाल दे। जब लौंग भुन जाय तब छाना हुआ पानी डाल दे और दूसरे किसी बर्तन में मछलीके टुकड़े भून ले। फिर इन्हें लौंगवाले बर्तनमें छौंक दे। अब चावल चूल्हेपर चढ़ावे और जब आधे पक जायं तब उतारकर उनका पानी छानकर निकाल दे। अब इन चावलोंको मछलीवाली डेगचीमे डाल दे। जब भात पक जाय तब समझ ले कि पुलाव तैयार हो गया।

दूसरा तरीका—मछलीके अधभुने टुकड़े आधा सेर, चावल

१ सेर, घी १।। पाव, अदरख धनियां एक एक छटांक, इलायची, मिर्च एक एक आना भर, दालचीनी, लौंग आधा-आधा आना, किसमिस आधा छटांक, तेज पत्ते, सेधा नमक और लाल मिर्च, बादाम, आवश्यकतानुसार।

अदरख, धनिया, मिर्च, डालकर अखनी बनावे। फिर लौंगका बघार देकर एक बार उबाल कर उतार ले। अब चावल आधे पकाकर मांड़ निकाल ले। अब एक बर्तन में घी डालकर तेजपत्ते छोड़ दे। उसपर किसमिस, बादाम, मछलीके टुकडे, मसाले फिर भात डाल दे। अब नमक, मिर्च, घी आदि डालकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे और जब पक जाय तब उतार ले।

सादा पुलाव

मांस एक सेर, चावल एक सेर, घी आधा सेर, साबूत लौंग दो आना भर, इलायची, दालचीनी दो-दो आना, दही डेढ़ पाव, मिर्च चार आना भर, प्याज आधा पाव, अदरख डेढ तोला, धनियां डेढ़ तोला, काला जीरा दो आना भर, नमक और मिर्च आवश्यकतानुसार।

साबूत धनियां, कुचली हुई अदरख, प्याज आदि बांधकर डेगचीमे डाल दे और उसे पानीमें भरकर आगपर चढा दे। इसीमें नमक और मांस भी डाल दे। जब आधा सेर पानी रह जाय तब उतार ले। यह हुआ अखनीका पानी। घीमे लौंगका बघार देकर माँसको पानी सहित छोड़ दे और जरा हिला-डुलाकर चूल्हेपरसे उतार ले। अब चावलोंको पानीमे आधा

पकाकर रख ले। इसके बाद अखनीमेंसे मांस निकाल ले और उसमें आधा पाव अखनीका पानी मिला दे। तथा दही मांसमें छोड़कर। फिर जीराके सिवा सब मसाले मांसमें मिलाकर उसे आगपर चढ़ावे। जब मांसका रस मर जाय तब उसमें जीरा छोड़ दे। अब इसमें भात छोड़ दे। तथा बाकी घी और अखनीका पानी भी छोड़ दे। जबतक पानी जल न जाय तबतक चूल्हे पर रखे। फिर उतार ले। इस पुलावमें केशर या हल्दी बिल्कुल नहीं डाली जाती।

अनरसका पुलाव

मांस एक सेर, चावल एक सेर, अनरस डेढ़ सेर, घी डेढ़ पाव, चीनी आधा सेर, नीबूका रस एक पाव, दालचीनी, लौंग इलायची चार-चार आने भर, अदरख तीन तोला, धनियां तीन तोला, काला जीरा एक तोला, केशर चार आना भर नमक आवश्यकतानुसार।

धनियां, अदरख, नमक मांस डालकर हंड़ियामें पानी भर दे और उसे आग पर चढ़ा दे। जब अखनीका पानी तैयार हो जाय तब पानी छान ले और मांसको निकाल कर अलग रख ले। अब घीमें जीराका बघार देकर पानी और मांस उसमें छौंक दे। थोड़ी देर चलाकर नीचे उतार ले और मांस तथा पानी अलग-अलग बर्तनमें रख ले। अब अनरस छीलकर टुकड़े टुकड़े करके नमक मिलाकर रखे। अब अखनीके पानीमें अनरस

डालकर आच पर चढ़ावे। जब अखनीका पानी आधा सेर रह जाय तब उतार ले और अनरस तथा अखनीका पानी अलग-अलग रख ले। अब इस पानीमे नीबूका रस और चीनी मिलाकर पना बनावे। इस पनाका आधा तो दूसरे बर्तनमे रख ले और आधेमें अनरस मिलाकर आग पर चढ़ावे। जब पानी जल जाय और गाढ़ा-गाढ़ा हो जाय तब उतार ले। इस प्रकार सब चीजे तैयार हो जाने पर बर्तनमें थोड़ा सा घी छोड़कर काला जीरा और लौंगके टुकड़े डाल दे तथा फिर मांस डालकर अनरस का रस भी डाल दे और धीमी आंचपर पकावे। रस जब सूखने लगे तब पुलावके लायक पुराना चावल आधा गलाकर उसका मांड़ छानकर डाल दे। फिर अधपका चावल भी इसीमें डाल दे। अब इसमें अखनीका जल और घी डालकर अंगारों पर पकावे और पक जानेपर उतार ले।

नारंगीका पुलाव

नारंगीके कोये एक सेर, नारंगीका रस आधा सेर, चीनी या मिश्री आधापाव, चावल आधा सेर, घी एक पाव, छोटी इलायचीके दाने एक आने भर, किसमिस आधी छटांक, बादाम आधी छटाक, पिस्ता आधी छटाक, खोआ आधा पाव, केशर दो आना भर, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले छटांक भर घीमें बादाम पिस्ता भून ले। फिर किस-मिस भून ले। फिर थोड़ा-सा घी डालकर गर्म मसाले भून ले।

अब और घी डालकर चावल भूने और कुछ लाल हो जाने पर नारंगीका रस डालकर चलाता रहे। जब सब रस डाल चुके तो नमक डालकर बर्तनका मुँह बन्द कर दे और चावल पक जाने पर बादाम, पिस्ता, किसमिस, चीनी, घी, खोआ डालकर पकावे और पक जानेपर उतार ले।

दही पुलाव

मांस आधा सेर, चावल एक सेर, घी आधा सेर, दही एक पाव, नीबू एक, अदरख, धनियाँ दो-दो तोला, काला जीरा आधा तोला, तेजपात बीस, नमक चार तोला, छोटी इलायची, लौंग, केशर एक-एक आना भर, दालचीनी, मिर्च चार-चार आने भर।

पहले मांसके टुकड़े-टुकड़े कर ले और धनियाँ आदि मसाला डालकर अखनी बना ले। अखनीको छानकर अलग रखे और मांसको अलग। अब चावलोंको पकाकर मांड़ छान ले और फिर मांस डालकर अखनीका पानी तथा अन्य सब सामग्री तथा दही डाल दे। पक जानेपर गर्म-गर्म खावे।

इमलीका पुलाव

चावल एक सेर, मांस आधा सेर, घी आधा सेर, इमली आधा पाव, चीनी आधा पाव, छोटी इलायची, लौंग, दालचीनी एक-एक आनेभर, गोलमिर्च चार आने भर, प्याज आधा पाव, अदरख दो तोला, धनियाँ तीन तोला, काला जीरा चार

आने भर, किसमिस एक छटाक, नमक और लालमिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले मांसमें अदरख, प्याज, धनियाँ, मिलाकर उसे आगपर चढ़ावे। मांस जब पक जावे तब उतार ले। अब इसे लौंगका बघार देकर छौंक दे और पानी भी डाल दे। जब दो एक उबाल आ जाय तब इसे उतार कर छान ले। इस रसमें चीनी तथा इमली मिला दे। अब इसे एक बार आग पर चढ़ावे और एक उबाल आने पर उतार ले। अब चावलोंको उबाल कर मांड़ निकाल ले। और बर्तनको आग पर चढ़ावे उसमे दो छटांक घी डाल दे। फिर काला जीरा छोड़ दे। इसपर मांस और मसाले डाल दे। फिर चार चम्मच अखनीका पानी डाल दे। जब झोल सूख जाय तब भात डाल दे। अब चीनी इमली मिला हुआ सब रस डाल दे। बर्तनका मुंह बन्द कर दे। एक बार उबाल आने पर ढकना खोलकर बाकी बचा हुआ सब घी डाल दे। फिर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। अब उतारकर अंगारों पर रख दे। पक जाने पर किसमिस डाल दे।

खिचड़ीका पुलाव

मांस १ पाव, चावल आधा सेर, बिना छिलकेकी मूंगकी दाल आधा सेर, घी एक पाव, धनियां, अदरख दो दो तोला, काला जीरा, मिर्च, जावित्री एक-एक आना भर, नमक, आवश्यकतानुसार, तेजपत्ते सोलह।

पहले मांसकी अखनी तैयार कर झोल अलग रख ले। फिर लौंगका बघार देकर झोल अलग रख ले। अब चावल और दालको घीमें भून ले। और इसमें अखनीका जल डालकर पका ले। पक जाने पर बर्तनमें थोड़ा सा घी डालकर तेजपत्ते, जीरा और मांसका झोल रखे। फिर अखनीका पानी डालकर पकावे। अब घी और नमक डालकर थोड़ी देरतक बर्तनको अंगारोंपर रखे रहे। थोड़ी देरमे खिचड़ीका पुलाव बन जायगा।

मांसका पुलाव

चावल एक सेर, मांस आधा सेर, घी आधा सेर बादाम आधी छटांक, अदरख एक छटांक, लौंग आधा आना भर, इलायची एक आना भर, दालचीनी आधा आना भर, धनियां आधा पाव; जीरा चार आने भर, मिर्च एक आना भर, मलाई सहित दही आधा पाव, नीबूका रस आधी छटांक, पोस्ता आधी छटांक, किसमिस आधी छटांक।

पहले चावलोंको भिगोकर रख ले। तथा मांसको अच्छी तरह साफ कर ले। अब पानीको आगपर चढ़ावे और धनियेकी पोटली बांधकर इसमे डाल दे तथा अदरख कुचलकर मिला दे। अब मांसको घीमे भून ले। अब भूने मांसको पानीमें डालकर अखनीका पानी तैयार करे। मांस गल जाय तब उसे छानकर पानीमें अलग कर ले। फिर मिर्चका चूर्ण दहीमें मिलाकर दहीको मांसमे मिला दे। फिर आधा नमक, लौंग, मिर्च, इलायची,

जीरा, नीबूका रस, अखनीका पानी मिला दे और दूसरे बर्तनको आगपर चढ़ाकर उसमें घी डाले, घी गर्म होनेपर तेजपत्ते और मिर्च डाल दे। अब इसमें मांसकी डेगची उलट दे। जब पानी जल जाय तब दही और बादाम छोड़ दे। फिर चावलोंको आधा पकाकर मांड़ निकाल ले और उसे मांसमें मिला दे। अब बर्तन ढक दे और मुंहके चारों तरफ मैदा लगा दे ताकि भाप बाहर न निकलने पावे। मुंह बन्द करनेके पहले अखनीका सब पानी और मसाला आदि डाल देना चाहिये।

चाइनीज पुलाव

चावल एक सेर, मांस एक पाव, घी आधा सेर, दही एक पाव, धनियां, अदरख दो तोला, लौंग, केशर, दालचीनी, नमक, मिर्च, आवश्यकतानुसार।

मांसको धनियां और नमकके साथ पकाकर अखनीका जल बनावे। फिर पानी अलग करके मांसमें लौंगका बघार दे दे। फिर इसमें दही डाल दे। फिर चावलोंको आधा पकाकर मांसमें डाल दे। और सब मसाले मिला दे। पक जाने पर बाकी घी भी छोड़ दे।

हबसी पुलाव

मांस एक सेर, चावल १ सेर, अनारके दाने १ पाव, घी आधा सेर, चीनी आधा सेर, सुपारी भस्म तीन तोला, दालचीनी, इलायची, लौंग, चार चार आना भर, प्याज एक पाव, धनियां

डेढ़ तोला, काला जीरा चार आना भर, किसमिस तीन तोला, बादाम तीन तोला, एक नीबूका रस, नमक चार तोला। इस पुलावके मसाले कूटे पीसे नहीं जाते।

मांसके टुकड़े-टुकड़े कर ले। अदरख, नमक मिलाकर उबाले इसको घीमे छौंककर उबाले। फिर दूसरे बर्तनमें जीरा रखकर उसमें मांस डाल दे। तब अनारका रस और सुपारी भस्म भी डाल दे। फिर चीनी और नीबूका रस डाल दे। अब भातका मांड़ गलाकर उसे भी मांसमें मिला दे। फिर बादाम किसमिस भूनकर डाल दे और साथ ही बाकी बचा हुआ घी भी डाल दे। पक जानेपर हवसी पुलाव तैयार हो जाता है।

केशरिया पुलाव

चावल एक सेर, घी अढ़ाई पाव, चीनी तीन पाव, केशर छ आना भर, किसमिस एक पाव प्याजके गोल टुकड़े आधा पाव, बादाम, पिस्ता आधा आधा पाव।

पहले चीनीको पानीमें घोल दे और उसमें थोड़ा सा नीबू निचोड दे। अब केशर पीसकर डाल दे तथा घी भी थोड़ा सा मिला दे। अब प्याज, बादाम और पिस्ता घीमें भून ले। अब चावल आधे पकाकर मांड़ निकाले और केशर पीसकर इन चावलोंमें अच्छी तरह मिला दे। अब चावलोंको एक बर्तनमें रखकर ऊपरसे चीनीका पानी डाल दे। फिर बाकी प्याज और पिस्ता आदि भी डाल दे और आगपर चढ़ा दे। अंगारोंपर

रखकर अच्छी तरह पकानेसे ही केशरिया पुलाव बन जाता है।

विरियानी

मांसके टुकड़े कर ले। फिर लोहेकी सलाईसे इन टुकड़ोंको छेद ले। फिर अदरखका रस, दही, नमक मिलाकर दो घण्टे तक इन टुकड़ोंको रखे। फिर जीरा, मिर्च, इलायची, लौंग, दहीके साथ पीस ले तथा इसको मांसमें लपेट दे। अब वर्तनमे घी डालकर चावल डाले। फिर चावलपर मांस डाले। फिर चावल और फिर मांस इसी प्रकार मांस और चावल ऊपर नीचे रखे। फिर थोड़ा घी गर्म कर इसमें डाल दे, फिर पानी डालकर अंगारोंपर रख दे। एक घण्टे तक आगपर पकावे। विरियानी तैयार हो गया।

नूरानी पुलाव

मांस डेढ़ सेर, चावल १ सेर, घी आधा सेर, साबुत दाल-चीनी १ आना भर, दालचीनीका चूरा एक आना भर, लौंग १ आना भर, लौंगका चूरा १ आना भर, छोटी इलायची एक आना भर, इसका चूर्ण एक आना भर, केशर एक आना भर, प्याज एक पाव, अदरख डेढ़ तोला, धनियां एक तोला, धनियांका चूर्ण आधा तोला, मिर्चका चूर्ण एक आना भर, मिर्च तीन आना भर, काला जीरा दो आना भर, नमक साढ़े चार तोला, दही एक सेर।

पहले एक पोटलीमें प्याज, धनिया, अदरख बांधकर रखे

फिर पानीमें मांस डालकर उसमें यह पोटली डाल दे और नमक मिलाकर बर्तनका मुंह बन्द कर दे। मांस जब गल जाय तब चूल्हे परसे उतार ले और पोटलीको अलग रखकर मांस और पानी को लौंगका बघार देकर एक बार उबाल ले, अब पानी और मांस अलगकर ले तथा चावलोंको आधा पकाकर उनका मांड़ निकालकर मांसके पानीमें चावलोंको पकावे। अब एक डेगचीमें थोड़ा सा घी डाले और जब वह गर्म हो जाय तब काला जीरा और साबूत मसाले डालकर भूने तथा मांस भी डाल दे, अब इसमें भात, जूस तथा घी और सब मसाले डालकर डेगचीका मुंह बन्द कर दे। सब चीजें एक दिल होकर, पक जायँ तब उतार ले।

मुसव्वत पुलाव

मांस डेढ़ सेर, मछली १ सेर, घी तीन पाव, दालचीनी तीन आना भर; छोटी इलायची, लौंग, तीन तीन आना भर, मिर्च चार आना भर, प्याज एक पाव, अदरख तीन तोला, काला जीरा दो आना भर, नमक साढ़े चार तोला।

मांस, प्याज, अदरख, धनियां, नमक, पानी एक साथ पकावे। पक जानेपर आगपरसे उतार ले। फिर झोलको कपड़े-से छानकर अलग कर ले। अब मांसको घीमें भून ले और चावलोंको पानीमें पकाकर मांड़ निकालकर मांसपर रख दे। फिर अखनीका पानी और सब मसाले बचा हुआ घी डालकर

बर्तन का मुंह ढक दे और अंगारोंपर पकावे।

बहुरंगी पुलाव

मांस एक सेर, चावल डेढ़ सेर, घी तीन पाव, पिसे बादाम तीन तोला, दूधकी मलाई एक पाव, नीबूका रस १५ तोला, दालचीनी, छोटी इलायची, काली मिर्च चार चार आने भर, चीनी साढ़े बाईस तोला, धनियां तीन तोला, काला जीरा दो आना भर, प्याज एक पाव, अदरख डेढ़ तोला, सुपारी जली हुई एक तोला, लाल रंग थोड़ासा, केशर थोड़ी सी, कस्तूरी और नमक आवश्यकतानुसार।

पहले एक पोटलीमें धनिया, अदरख, प्याज बांधे और उसे एक बर्तनमें रखे। फिर उसमें मांस, नमक और जल डाल दे। अब इसे आगपर रखकर पका ले। मांस जब गल जाय तब उतार ले और पोटलीको अलग रखकर इस झोलको मांस सहित लौंगका बघार देकर एक बार उबाल ले।

अब चावलोंको अध पका कर इस मांसवाले पानीमे साबूत सुगन्धित चीजें और मिर्च मिलाकर, चावलोंको पका ले। भात पक जानेपर इसमेंसे आधा सेर अलग रख ले और आधा सेरके चार भाग कर ले। एक हिस्सेमें साढ़े सात तोला चीनी और साढ़े सात तोला चीनीका रस तथा एक हिस्सेमें केशर पीसकर मिला ले और उसे पीला कर ले। अब पीले चावलोंको मिट्टीकी हंड़ियामें रखकर उसमें थोड़ा सा घी मिला दे। फिर तीसरे हिस्से

में साढे सात तोला चीनी, नीबूका-रस और जली सुपारीका चूर्ण और केशर मिला दे। इसे भी मिट्टीकी दूसरी हंड़ियामे रखे। चौथे भाग में कुसुमका लाल रंग मिला दे। फिर घी लगा-कर नयी हंड़ियामे रखे। बाकी आधे चावलोंमें पिस्ते, बादाम चीनीका रस, थोड़ा सा घी और नमक मिला दे। इसमें थोड़ी सी कस्तूरी भी मिला दे। अब एक बर्तनमें घी डालकर गर्म करे। गर्म होनेपर काला जीरा छोड़ दे। मसाला भुन जाने पर मांस, मिर्च और साबूत मसाले डाले। अब आधा सेर भात पहले मांस पर सजाकर रख दे। फिर चारों बर्तनोंको एक पर एक रख दे। फिर सबमें घी डालकर पका ले। चारों तरहके चावलोंको अलग अलग भी रखा जा सकता है और आधा सेर चावलोंके ऊपर नीचे रखकर भी एक साथ पकाया जा सकता है। यह बहुरंगी पाक खानेमे अत्यन्त स्वादिष्ट और उत्तम होता है।

रसीला पुलाव

मांस एक सेर, चावल १ सेर, मूंगकी दालकी बड़ी एक सेर, हल्दी, अदरख दो-दो तोला, इलायची, लौंग, दालचीनी ६-६ आना भर, धनियां दो तोला, मिर्च दस आना भर, नमक और लाल मिर्च आवश्यकतानुसार।

पहले पीसी हुई हल्दीको घी में भूनकर घी को अलग कर ले। अब इस घी को दूसरे बर्तनमें रखकर उसमें लौंगका

बघार बनाकर मांस भूनकर पानीमें मांसको पका ले। फिर बड़ीको घीमें भून ले और चावलोंको पका ले। फिर इन तीनों चीजोंको मिलाकर वर्तनमें रखकर अखनीका जल, नमक डालकर बर्तनका मुंह ढक दे। पकने पर आ जाय तब घी डालकर अङ्गारों पर रख दे। पक जाने पर उतार ले।

नरगिस पुलाव

मांस एक सेर, चावल १ सेर, घी आधा सेर, साबूत दालचीनी दो आना भर, चूर्ण एक आना भर, लौंग दो आना भर, लौंगका चूर्ण एक आना भर, छोटी इलायची दो आना भर, इलायचीका चूर्ण १ आना भर, अदरख डेढ़ तोला, प्याज आधा पाव, काला जीरा डेढ़ तोला, धनिया आधा पाव, मिर्च एक तोला, पालकका शाक एक पाव, गाजर एक पाव, कच्चे चनेकी दाल आधा पाव, नमक आवश्यकतानुसार।

पहले मांस, प्याज, अदरख, धनियां, नमक, मिर्च, पानी एक साथ उबाले। पक जानेपर मांस दूसरे पात्रमें उतार कर रखे, तथा पानीको कपड़ेसे छानकर लौंगका बघार देकर एक उबाल आनेपर उतार कर रख ले। फिर चावल आधा पकाकर उसका पानी निकाल ले और माँसके छाने हुए पानीमें चावलोंको पकावे।

अब एक वर्तनमें काला जीरा डालकर मांस और साबूत मसाले रखे। तथा मांस पर भात सजावे। भात पर गाजरके

विप्लव

राधामोहन गोकुलजी

के

चुने हुये लेखों का संग्रह

प्रकाशक

बा० नारायणप्रसाद अरोड़ा बी० ए०

पटकापुर, कानपुर

प्रथम बार
१००० }

१९३२

{ मूल्य ॥)